

ねいすぽ

第十六号

今号の主な記事

- 歩く・走る～スポーツ4団体による取り組み～(1面)
- Let's Sports (2面・3面)
- ねりまSSC/練馬区スポーツ推進委員会/練馬区レクリエーション協会/公益社団法人練馬区体育協会(4面)

発行：練馬区地域文化部スポーツ振興課

TEL：5984-1948

編集：練馬区スポーツ情報誌編集委員会

※無断転載を禁じます

この情報誌は、区民の皆さまが、気軽に、楽しくスポーツに親しむことができるよう、区内4つのスポーツ団体が協力してそれぞれの情報を持ち寄り、作成したものです。

歩く・走る～スポーツ4団体による取り組み～

今号の情報誌では、練馬区スポーツ4団体における「歩く・走る」ことに対して、団体ごとの特徴とそれぞれの取り組みをまとめてみました。

公益社団法人練馬区体育協会

練馬区光が丘ロードレースを毎年開催しています。昨年は1961名が参加しました。特徴は、種目別のマラソンで5km、10km、ハーフと年齢・男女別があり、視覚障害者ランナーも含めた老若男女が参加していることです。たくさんの参加者が、緑溢れる光が丘公園周辺を走り、ロードレースを楽しんでいます。ぜひ奮ってご参加ください。



練馬区レクリエーション協会

年に2回、ウォークラリー大会を開催しています。ウォークラリーとは、グループ単位で参加して競う野外レクリエーションです。事前に渡されるコマ図と呼ばれるコース図に従って進み、途中で与えられる課題を解決しながら設定された一定の時間で歩き、目的地を目指します。タイム得点と課題得点の合計で勝敗が決まります。体力差や年齢、性別に関係なく誰でも参加できる楽しくて気持ちの良いイベントです。



スポーツ推進委員会

今年度より練馬区内を歩く「てくてく練馬」を企画・運営しています。これは、練馬区内にある観光名所や特産品の産地、アニメーション関連施設の中から毎月テーマを決めて訪ね歩くものです。楽しく、健康づくりにもなり、様々な体験もできるウォーキングです。ぜひ、皆さまのご参加をお待ちしています。



ねりまSSC (総合型地域スポーツクラブ)

SSC谷原

街中を脱出して自然いっぱいの道を！という事でSSC谷原では月に一度ハイキングに出かけています。年3回一般公募でのハイキングもしますが最近ではベルデに泊まって2DAYハイクも行います。健脚組は番外編として百名山の山にもチャレンジしています。



SSC桜台

毎月第2土曜日の午前中に、練馬区内や近郊をノルディックウォーキングをしています。ポールを使用するウォーキングは90%の筋肉を使う全身運動です。膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です。歩くだけでなく、季節の花々や、建築物、美味しいものを訪ねたりと、和気あいあいとした楽しい健康増進のひと時です。



SSC上石神井

毎月1回5～6キロを歩いています。江戸や明治の遺構を訪ねる歴史散策、変化し続ける都心探訪、季節に合わせて自然を歩くなど色々なコースを楽しみながらゆっくり歩きます。募集は区報、上石神井体育館、ホワイエホームページに掲載しています。解散後にはランチやお買い物を楽しむアクティブシニアの皆さんも参加しています。



SSC平和台

「かけっこ教室」小学生対象に運動会シーズンにあわせて開催中。今年は5/18と9/21に足が速くなるポイントを教えます。また、60才以上のシニア対象のウォーキングも月1回、桜、社会科見学、紅葉、新春等テーマを決めた平和台発着の日帰りお気楽ウォーキングが人気です。



SSC大泉

水中ウォーキングを月曜・火曜の11:05～13:05に行っています。柔軟性・バランス・心肺機能など年齢とともに低下するものの予防ができる教室です。身体に負担をかけずにストレッチ、歩く、筋トレなど音楽に合わせたコミュニケーション運動を楽しんでいます。



『練馬総合運動場公園』&『大泉学園町体育館』リニューアルオープン

練馬総合運動場が、「練馬総合運動場公園」として、4月1日(月)にリニューアルオープンしました。

園内には、区内初の公認陸上競技場やサッカー、ラグビーなどに利用できる人工芝グラウンドを備えています。



大泉学園町体育館が4月1日(月)にリニューアルオープンし、車いすの方でも利用可能な競技場になりました。



★両施設とも詳しくは、区ホームページをご覧ください。

Let's Sports

・・・気軽に楽しめる体験型イベント・・・

体育協会イベント

●少年野球大会開会式

日時 4月7日(日) 10:00

会場 練馬総合運動場公園 陸上競技場

対象 小学3～6年生 費用 無料

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

内容 野球を通じて、健康の増進・体力の増強を図る。

●体育協会主催 ゲートボール大会

日時 4月23日(火) 9:00～15:00

会場 石神井松の風文化公園 多目的広場

対象 区民 費用 無料

問合せ 石神井松の風文化公園 TEL:5372-2455

内容 健康の増進のため、ゲートボールを楽しみましょう。

●第72回練馬区民体育大会総合開会式

日時 7月7日(日) 10:00～11:25

会場 光が丘体育館

対象 区民

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

内容 区民の体力の維持向上ならびに、区民の相互の連帯を深めることを目的に行う。

●練馬区体育協会70周年記念式典

日時 9月14日(土)

会場 ホテルカデンツァ光が丘

対象 協会・加盟団体・賛助会員等

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

スポーツ推進委員会イベント

●区民歩行会

日時 5月26日(日) 日帰り

会場 未定(首都圏近郊)

対象 小学生以上の健康で歩ける方(小学生は保護者同伴)

費用 未定(昨年度春500円)

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

内容 自然の中を歩く会。和気あいあいとした雰囲気です。

●わんぱくキャンプ

日時 7月26日(金)～28日(日)

会場 長野県上田市武石巣栗キャンプ場

対象 小学4～6年生 費用 未定(昨年度17,000円)

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

内容 大自然の下、子どもたちに野外生活を楽しんでいただきます。

●ねりまエンジョイスports DAY

日時 週末(実施日未定)

会場 未定

対象 どなたでも 費用 無料

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1948

内容 気軽にニュースポーツやパフォーマンスなどを楽しむことができます。

レクリエーション協会イベント

●ターゲットバードゴルフ春季大会

日時 4月20日(土) 10:00～

会場 練馬総合運動場少年野球場

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 費用 500円(無料体験コーナーあり)

問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 TEL:3934-5289(小野塚)

●ねりま遊遊スクール(親子ティーボール大会)

日時 4月、5月、6月、7月、9月の第3土曜日 10:00～13:00

会場 大泉学園少年野球場

対象 未就学児～小学生の親子 費用 無料

問合せ ティーボール協会練馬区連盟 TEL:090-3517-2021(庄司)

●小学生と幼児のためのティーボール教室

日時 5月18日(土) 13:00～15:00

会場 光が丘公園野球場

対象 未就学児～小学生(保護者同伴) 費用 無料

問合せ ティーボール協会練馬区連盟 TEL:090-3517-2021(庄司)

●ターゲットバードゴルフ初心者体験会

日時 5月18日(土) 10:00～12:00

会場 練馬総合運動場少年野球場

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 費用 無料

問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 TEL:3934-5289(小野塚)

●ウォークラリー大会

日時 6月2日(日) 9:30集合

会場 平成つつじ公園

対象 どなたでも 費用 500円(小学生以下無料)

問合せ 練馬区ウォークラリー研究会 TEL:090-8436-2349(鶴田)

SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

●ホワイエ上石神井・春季ソフトバレーボール大会

日時 4月14日(日) 9:30～20:00(開始・受付時間は区分ごと)

会場 上石神井体育館

対象 中学生以上(1チーム5名以上) 費用 3,000円/チーム

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

内容 女子・男子・混合の部制。白熱したゲームで一日たっぷり楽しめます。

●ノルディックウォーキング in秩父

日時 5月11日(土) 8:30練馬駅集合

会場 秩父

対象 18歳以上 費用 1,000円(レンタルポール代500円)

問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

内容 横瀬～羊山公園～札所～秩父神社～今宮神社～西武秩父

●ジュニアバレーボール大会アルファ杯

日時 5月26日(土) 9:00～17:00

会場 総合体育館

対象 小・中学生 費用 2,000円/チーム

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

内容 小学生・中学生6人制バレーボール大会

●体育館であそぼう～親子&障がい者ユニバーサル体操教室～

日時 6月8日(土)、7月13日(土) 10:00～11:45

会場 上石神井体育館

対象 障がいをお持ちの方と保護者(又は介助者のペア)、または3歳以上の未就学児と保護者のペア 費用 1組500円/回

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

内容 トランポリン・ボール・軽体操・レク遊びなど。障がいのある方も、ない方も、体育館でいっしょに楽しく体を動かしましょう♪

●2DAYハイク

日時 6月8日(土)～9日(日)

会場 ベルデ岩井泊 房総の山

対象 2日間3～4時間のハイキングが出来る方ならどなたでも

費用 14,000円(交通費、宿泊代、昼食代、保険代含む)

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

内容 練馬区の施設に泊まり、2日間ハイキングを楽しみます。海の幸や夜の体育館でのニュースポーツも好評です。

●チャリーディング合同発表会・体験会

日時 6月16日(日)

会場 大泉学園町体育館

対象 発表会:チャ教室所属の方 体験会:どなたでも 費用 体験会:無料

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 各チームの発表終了後に体験会を開催

●スラックライン大会

日時 6月16日(日) 9:00～18:00

会場 桜台体育館

対象 小学生以上 費用 3,000円(エントリー費)

問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

内容 クラス別、アマチュアスラックライン大会

●SSC HEIWADAI 3×3バスケットボール大会

日時 6月16日(日) 10:00～17:00

会場 平和台体育館

対象 ①小学3～6年生 ②中学生 ③15歳以上(中学生を除く) ※1チーム3～5名

費用 500円/人 ※1チーム3～5人

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 2020東京5輪の新種目「3×3(3人制バスケットボール)」大会。みんなでPLAY! WATCH! ENJOY! お楽しみもあります。

●ビーチバレー交流会

日時 6月29日(土) 10:00～15:00

会場 総合体育館

対象 成人(チームの場合4人～6人) 費用 500円/人

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

内容 ビーチバレーを使ってバドミントンのダブルスのコートでバレーボールを行います。一緒に楽しみながらスポーツしましょう!

●アリーナ若葉コンサート

日時 6月30日(日)

会場 大泉学園町体育館

対象 どなたでも 費用 500円(会員・小学生以下無料)

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 バイオリンやピアノ、マリンバ、パーカッションなどでの演奏

●SSC平和台クラブまつり

日時 7月7日(日) 10:00～15:00

会場 平和台体育館

対象 どなたでも 費用 無料

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 子どもアスレチックス、ニュースポーツ、手作りうちわ、クラブ発表、模擬店など一日ファミリーで遊べるクラブイベント

●サマーキャンプin津南

日時 8月1日(木)～3日(土)

会場 ニュー・グリーンピア津南

対象 小学生 費用 未定

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 水泳・空手・サッカー・バスケなどいろいろなおスポーツを体験

●東京都地域スポーツクラブ交流大運動会

日時 9月8日(日) 12:00～16:00

会場 平和台体育館

対象 都内地域スポーツクラブ会員と家族 費用 無料

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 都内地域スポーツクラブが集まって企画運営するアットホームな交流運動会。今年度は練馬区開催です。あなたのSSCからご参加をお待ちしています!

●ホワイエ上石神井・シニアソフトバレーボール大会

日時 9月14日(土) 9:00～12:00

会場 上石神井体育館

対象 40歳以上(1チーム5名以上) 費用 3,000円/チーム

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

内容 AM開催。女子・男子・混合の部制。40歳以上の方のみ参加可。

各種教室等のお知らせ

区内で行われる、スポーツ教室、クラブ、イベントをお知らせします

※ SSCの事業については、別途入会金・年会費が必要となる事業があります

球技

●**初心者教室・テニスⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①4月5日～5月17日 毎週金曜日 19:00～21:00
②7月16日～8月20日 毎週火曜日 9:00～11:00
会場 ①夏の雲公園庭球場 ②土支田庭球場 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各80名 費用 1,500円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**親子フットサル教室**
日時 4月6日～9月21日 原則毎週土曜日 10:00～11:30
2クール(祝日及び6月以降の第二土曜日を除く) 会場 上石神井体育館対象 4歳以上の親子(小学生は子どものみ参加可)
定員 20組(定員超の場合区内在住優先) 費用 1人500円/回(親子で参加の場合1組800円/回)
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
元Jリーガーコーチの指導でぐんぐん上達! 猛暑も屋内会場で、幼児も大人もボールを蹴ろう!
●**親子小学生バドミントン教室**
日時 ①4月6日～6月15日 ②6月29日～9月21日 第1・第3土曜日 10:00～11:30 会場 上石神井体育館
対象 小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定員 30名
費用 1人500円/回(親子で参加の場合1組800円/回)
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
バドミントン初心者、初級向け基礎コース。小学3年生以上は子どもだけで参加できます。
●**初心者教室・ゴルフⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①5月10日～6月28日 毎週金曜日 10:00～11:30
②5月13日～7月1日 毎週月曜日 15:00～16:30
会場 ①学園ゴルフセンター ②中村ゴルフクラブ 対象 15歳以上(中学生を除く)の女性 定員 各20名 費用 12,384円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・卓球Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 ①5月8日～6月12日 毎週水曜日 10:00～12:00
②9月11日～10月16日 毎週水曜日 10:00～12:00
会場 ①上石神井体育館 ②総合体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①50名 ②40名 費用 500円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

●**初心者教室・少年少女体操Ⅰ期**
日時 4月13日～5月25日 毎週土曜日 ①13:45～15:10
②15:20～16:45 会場 総合体育館 対象 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生 定員 各40名 費用 145円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・親子体操Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 ①5月12日～6月16日 毎週日曜日 10:00～11:30
②9月1日～10月20日 毎週日曜日 10:00～11:30
会場 ①上石神井体育館 ②桜台体育館 対象 4歳～就学前のお子さんと保護者 定員 各25組(各50名) 費用 114円/人
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・健やか体操**
日時 5月17日～6月21日 毎週金曜日 10:00～11:30
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 60歳以上 定員 30名 費用 60円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**体操教室**
日時 毎週月曜日、水曜日、金曜日 会場 大泉第三小学校、大泉

体操

●**初心者教室・エアロビックス**
日時 5月17日～6月21日 毎週金曜日 19:00～21:00
会場 光が丘体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 80名 費用 60円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**フラダンスクラブ [SSC平和台アロハ・フラ]**
日時 毎週月曜日(第2月曜日を除く) 10:00～11:30
会場 平和台体育館 対象 成人 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費:6,000円、60歳以上4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
お子様連れOK! 楽しくフラを踊りましょう!
●**チアダンス・チームLuna**
日時 毎週火曜日 18:45～20:45 会場 光が丘第二中学校体育館等 対象 区内在住の小学校高学年～中学生 定員 30名 費用 4,000円/月(ほか入会金1,000円、年会費2,500円)

ダンス

●**初心者教室・相撲**
日時 ①4月7日～4月21日 毎週日曜日 10:00～12:00
②5月26日～6月9日 毎週日曜日 10:00～12:00
会場 総合体育館 対象 ①幼児 ②小中学生 定員 30名 費用 141円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・少林寺拳法Ⅰ期**
日時 4月21日～4月28日 毎週日曜日 9:30～11:30
会場 大泉学園町体育館 対象 小学生以上 定員 40名 費用 94円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・弓道Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 ①5月9日～6月13日 毎週木曜日 10:00～12:00
②8月1日～9月5日 毎週木曜日 19:00～21:00
会場 総合体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各30名 費用 2,000円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・アーチェリーⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①5月10日～6月14日 毎週金曜日 19:00～21:00

武道

●**ぜん息児水泳教室Ⅰ～Ⅳ期**
日時 ①4月1日～6月24日 毎週月曜日 15:30～17:30
②4月4日～6月20日 毎週木曜日 16:00～18:00 ③9月5日～11月21日 毎週水曜日 15:30～17:30 ④9月12日～12月5日 毎週木曜日 16:00～18:00 会場 ①平和台体育館 ②大泉学園町体育館 ③上石神井体育館 ④光が丘体育館 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 55名 費用 無料
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・水泳Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 Ⅰ期:4月11日～6月20日 毎週木曜日 Ⅱ期:9月2日～12月16日 毎週月曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:30 ④Ⅰ期:16:00～17:30 Ⅱ期:16:30～18:00 会場 Ⅰ期:上石神井体育館 Ⅱ期:

水泳

●**初心者教室・ジュニア陸上Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 ①4月6日・27日、5月12日・19日、6月9日・16日 9:45～11:20 ②9月8日・15日・29日、10月20日、11月3日、17日 9:45～11:20 会場 練馬総合運動場公園 対象 小中学生 定員 各40名 費用 282円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・健康ジョギングⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①4月6日・27日、5月12日・19日、6月9日・16日 9:45～11:20 ②9月8日・15日・29日、10月20日、11月3日・17日 9:45～11:20 会場 練馬総合運動場公園 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各40名 費用 282円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・ローラースケートⅠ期**
日時 4月7日～4月21日 毎週日曜日 10:00～12:00
会場 総合体育館 対象 5歳以上 定員 150名 費用 285円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**バランスボール&ストレッチクラブ**
日時 毎週水曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館
対象 成人 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費:6,000円、60歳以上4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
体幹を鍛え、柔軟性を高めましょう! シェイプアップに、スポーツのトレーニングにも最適です。
●**吹き矢、ポッチャ(シニアスポーツクラブ)**
日時 毎週金曜日(第4金曜日を除く、要問合せ) 14:00～15:30 会場 桜台体育館 対象 50歳以上 定員 15名

その他

●**初心者教室・バレーボールⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①5月9日～6月13日 毎週木曜日 10:00～12:00
②9月12日～10月17日 毎週木曜日 10:00～12:00
会場 ①総合体育館 ②平和台体育館
対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各50名 費用 500円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・バドミントンⅠ期・Ⅱ期**
日時 5月9日～6月13日 毎週木曜日 ①10:00～12:00
②19:00～21:00 会場 ①大泉学園町体育館 ②総合体育館
対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①50名 ②60名 費用 2,500円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・キャッチバレーボールⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①5月11日～5月18日 毎週土曜日 16:00～18:00
②5月25日～6月1日 毎週土曜日 16:00～18:00
会場 ①平和台体育館 ②大泉学園町体育館 対象 小学生 定員 ①50名 ②80名 費用 20円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・ソフトテニスⅠ期**
日時 5月11日～6月1日 毎週土曜日 9:30～12:30
会場 豊玉中公園庭球場 対象 中学生以上 定員 60名 費用 500円/回
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・バスケットボールⅠ期**
日時 6月8日～7月13日 毎週土曜日 16:00～18:00
会場 大泉学園町体育館 対象 小学4～6年生 定員 60名 費用 282円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**フットサル教室**
日時 毎週月曜日、木曜日 会場 大泉学園町体育館 対象 年長以上 定員 30名～40名 費用 3,500円～4,100円/月(税別)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**女子ソフトボールクラブ**
日時 毎週火曜日 9:00～11:00 会場 学田公園野球場
対象 成人女性 定員 なし 費用 1,000円/月(年会費5,000円)

学園小学校、大泉学園町体育館 対象 幼児～小学生 定員 各20～30名 費用 3,500円～4,500円/月(税別)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**シニア世代の健康体操教室**
日時 ①月曜教室:毎月第1、第3、第4月曜日 13:00～14:30
②火曜ストレッチ:毎月第2、第4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 45歳以上 定員 30名 費用 500円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
転倒予防、痛み予防、ストレッチで心と身体をほぐして健康寿命を延ばしましょう!
●**健康体操(SSC光が丘)**
日時 毎週水曜日 11:15～12:30 会場 光が丘体育館
対象 成人 定員 40名 費用 2,500円/月(ほか入会金1,000円)
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-4745-8498 (太田)**
疲れた体をリフレッシュ!
●**タンピング教室**
日時 毎週木曜日 19:00～19:50 19:50～20:40

問合せ **SSC光が丘 TEL:090-1765-2482 (大熊)**
地域を代表するチアダンスチームの育成を行っています。
●**よさこいクラブ [華鼓舞はなごまい]**
日時 毎週火曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館
対象 成人 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費:6,000円、60歳以上4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
元気の源、楽しくにぎやかに踊りましょう!
●**チアリーディング教室**
日時 毎週火曜日、水曜日 会場 大泉第三小学校、大泉学園町体育館 対象 年中以上 定員 各30名 費用 3,500円～4,600円/月(税別)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**エアロビクス・ストレッチ&コンディショニング**
日時 毎週水曜日 エアロビクス:10:00～11:00 ストレッチ:

②9月11日～10月16日 毎週水曜日 10:00～12:00
会場 総合体育館 対象 中学生以上 定員 各30名 費用 2,000円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・なぎなた**
日時 6月7日～6月28日 毎週金曜日 10:00～12:00
会場 桜台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名 費用 188円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・剣道**
日時 6月2日～7月7日 毎週日曜日 13:30～15:30
会場 総合体育館 対象 小学生以上 定員 30名 費用 282円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・空手道**
日時 9月7日～10月12日 毎週土曜日 16:00～18:00
会場 上石神井体育館 対象 小学生以上 定員 30名 費用 282円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

中村南スポーツ交流センター
対象 ①女性の部(60歳未満) ②60歳以上の部 ③幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん) ④小学生の部 定員 ①、②各50名 ③、④各45名 費用 290円(Ⅰ期)、261円(Ⅱ期)
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**水中ウォーキング**
日時 毎週月曜日・火曜日 11:05～13:05 会場 大泉学園町体育館 対象 どなたでも 定員 30名 費用 3,500円/月(税別)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**水泳教室**
日時 毎週火曜日、土曜日 会場 大泉学園町体育館 対象 幼児～大人 定員 各30名～35名 費用 4,600円～5,000円/月

費用 800円/回
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
動きの緩やかなスポーツで体力維持と仲間との楽しいひととき!
●**ダブルタッチ教室(ビギナークラス)**
日時 ①毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:15～10:45 ②毎月第2日曜日 9:15～10:45(不定期、要問合せ)
会場 ①桜台体育館 ②桜台地区区民館 対象 概ね5歳以上 定員 25名 費用 3,000円/月(ほか入会金2,000円)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
体力・リズム感の他、表現力やチームワークも養います。子供から大人までファミリーで楽しめます。
●**スラックライン教室**
日時 毎週土曜日(第5土曜日を除く) 10:00～12:00
会場 桜台体育館 対象 小学生以上 定員 25名 費用 500円/回
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
楽しく体幹を鍛えよう! 初めてのでも安心! 元全日本チャンピオンのインストラクターが基本から指導しています。
●**ボクシングミット打ち**
日時 毎週土曜日 13:00～15:15 会場 総合体育館
対象 小学生～成人 定員 30名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**
元プロボクサー、トレーナーの指導の下、身体能力向上のためのトレーニングやシャドウボクシング等も行います。
●**日曜定例スポーツ(ソフトバレー・卓球・バドミントン・ポッチャ・風船バレーなど)**
日時 毎週日曜日 9:15～11:45(大会等の日は休み。また5月

問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**
初心者から経験者まで幅広く募集しております。
●**テニス**
日時 毎週水曜日 16:00～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生 定員 なし 費用 2,500円/月
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**
テニスの基礎から応用まで幅広く指導しています。
●**卓球**
日時 毎週金曜日 12:30～15:30 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 18歳以上 定員 なし 費用 500円/回
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**
見学・体験随時募集しています。お友達をつれて遊びにきてください。
●**6人制ジュニアバレーボール教室**
日時 毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:30～11:30
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生 定員 なし 費用 2,500円/月
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**
見学・体験随時募集しています。お友達をつれて遊びにきてください。
●**エンジョイ・フットサル**
日時 毎週土曜日 18:30～21:00 会場 平和台体育館
対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名 費用 ビジター1,000円/回(高校生600円/回)、会員500円/回(高校生300円/回)(年会費:一般6,000円、高校生:60歳以上4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
現役の人、ご無沙汰の人、未経験の人、1人参加も大歓迎! お気軽にご参加ください!
●**バスケットボールジュニアクラブ**
日時 毎週土曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館
対象 中学生～高校生 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
現役社会人クラブ、プロバスケ選手等充実したコーチ群による実践型練習でレベルアップ!

会場 大泉中学校 対象 小学生以上 定員 各30名 費用 3,500円/月(税別)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**健康体操教室(体育協会)**
日時 毎週金曜日 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00
会場 ①総合体育館 ②石神井松の風文化公園 多目的室
対象 どなたでも 定員 ①45名 ②40名 費用 500円/回
問合せ **(公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420**
講師:中高老前期運動指導士 公認トレーニング指導士 八木橋規子
●**健康体操(SSC桜台)**
日時 毎週金曜日(第4金曜日を除く) 13:00～14:00
会場 桜台体育館 対象 50歳以上 定員 20名 費用 2,000円/月(入会金3,000円)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
ストレッチ体操で体幹(コア)を鍛え、いきいき元気な体をいつもでも…!!

11:10～12:10 会場 中村南スポーツ交流センター
対象 18歳以上 定員 各30名 費用 3,000円/月(両プログラムとも参加可能)
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**
はじめての方も安心してご参加いただけます。ぜひ一度体験にいらしてください。
●**チアリーディング**
日時 毎週水曜日 15:00～、毎週金曜日16:00～ 会場 水曜日/総合体育館、金曜日/石神井東小学校 対象 4歳～小学生 定員 各25名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC谷原 ssc-happyangels@y-mobile.ne.jp**
地域イベントなどで元氣一杯の声とかわいいパフォーマンスを披露できるよう一生懸命、練習に励んでいます。

●**初心者教室・柔道**
日時 9月14日～10月19日 毎週土曜日 16:00～18:00
会場 総合体育館 対象 小中学生 定員 50名 費用 282円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**丹田呼吸法教室**
日時 毎週水曜日 13:00～14:00 会場 石神井松の風文化公園 多目的室 対象 どなたでも 定員 30名 費用 200円/回(会員登録制)
問合せ **石神井松の風文化公園管理棟受付 TEL:5372-2455**
講師:練馬区合気道連盟理事長 丹田呼吸法クラブ代表 福田雅春
●**日曜剣道教室**
日時 毎週日曜日 10:00～11:30 会場 上石神井体育館
対象 5歳以上(未就学児は保護者同伴) 定員 20名 費用 中学生以下 2,000円/月、15歳以上(中学生を除く) 3,000円/月
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
初回無料体験実施。竹刀貸出あり。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方も。講師は教士錬士。

(税別)
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**アスリートクラブ**
日時 毎週火曜日 19:00～21:00 会場 三原台温水プール
対象 50m以上泳げる人 定員 15名 費用 1,000円/月
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**
ロングディスタンススイムの練習を現役アスリートの指導で行います。海や湖で行うオープンウォータースイムの大会を目指します。
●**水中ウォーキング・アクアエクササイズ**
日時 毎週水曜日 9:30～10:45 会場 光が丘体育館
対象 成人 定員 40名 費用 2,500円/月(ほか入会金1,000円)
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-4745-8498 (太田)**
いつでも気軽に参加を!

12日～6月9日は12:45～15:15) 会場 上石神井体育館
対象 どなたでも 定員 60名 費用 大人500円/回、中学生200円/回、小学生以下100円/回、3歳以下無料
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100 (月水金)**
お一人でも、ご家族でもお気軽に。休日に抽選ナシで2時間半連続利用までお得です! 運動靴持参。
●**ポッチャ**
日時 毎月第2・第4木曜日 16:00～18:00 会場 光が丘体育館 対象 どなたでも 定員 20名 費用 300円/回(中学生以下無料)
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-3238-3674 (伊東)**
カーリングに似たターゲットボール競技。パラリンピック正式種目です。
●**エンジョイシニアスポーツクラブ**
日時 毎月1回火曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館等 対象 60歳以上 定員 30名 費用 ビジター500円～700円/回、会員300円～500円/回(年会費4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
ウォーキングやニュースポーツなど毎月違う内容で、みんなで楽しく健康に!
●**ノルディックウォーキング**
日時 毎月第2土曜日 会場 練馬区内及び近郊 対象 18歳以上 定員 25名 費用 参加費:区内500円/回、区外1,000円/回レンタルボール代:500円/回
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
ボールを使用するウォーキングは90%の筋肉を使う全身運動です。膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です。

ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)



「あそびにおいで~たのしい」
「スポーツをいっぱい体験」
「できる事から始めよう」

練馬区スポーツスローガン「スポーツをいつでも、どこでも、いつまでも」身近に地域でスポーツに親しんでいただけるように、各体育館には地域の誰もが参加できるスポーツを紹介・運営しているスポーツクラブ(SSC)があります。各SSCでは、その地域特性に合わせて、いろいろなスポーツ教室、スポーツイベントを独自に行っており、区民のみんなが気軽にスポーツを楽しめるクラブづくりに動いています。



★スポーツ体験希望の方は、各SSCへ直接お問い合わせ下さい。

スポーツ推進委員会

練馬区スポーツ推進委員会は、①春・秋の「区民歩行会」、②夏の小学生対象「わんぱくキャンプ」、③学校などに出向きスポーツを指導する「スポすい・ひろば」、④区民スポーツ体験事業「ねりまエンジョイスports DAY」、⑤練馬区内スポーツ団体共催「ねりすぽフェスティバル」、⑥「ユニバーサルスポーツフェスティバル」、⑦「練馬こぶしハーフマラソン」への協力参加等の活動を行っています。



区民歩行会



わんぱくキャンプ



ねりまエンジョイスports DAY



スポすい・ひろば

練馬区レクリエーション協会



9:30集合 平成つつじ公園 参加費:500円
参加賞・入賞賞品あり! (小学生以下無料)

練馬区レクリエーション協会のイベントに参加しませんか!!

グラウンド・ゴルフ、インディアカ
ターゲットバードゴルフ、ティーボール
ペガールボール、ウォークラリー

問合せ: 下間(しもま)090-9369-6191

公益社団法人練馬区体育協会

公益社団法人練馬区体育協会 第37回練馬こどもまつり

日時: 5月11日(土) 10:00~15:30

※雨天時は5月12日(日)の開催

会場: 石神井公園(ボート池)

対象: どなたでも参加自由です。

ぜひ遊びに来てくださいね!!

参加費: 無料

内容: ストラックアウト・スピードガン体験



問合せ: 公益社団法人練馬区体育協会 TEL: 5393-5420

URL: <http://www.nerima-sports.jp/>