

ねりますぽ

第十八号

今号の主な記事

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

「スポーツ4団体による取り組み ~キッズスポーツ~」

子どもたちがスポーツを親しむことができる場や機会の充実は、スポーツ振興において重要です。今号は、練馬区スポーツ4団体の「キッズスポーツ」に対する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

少年少女大運動会を毎年秋に開催しています。昨年は500名が参加しました。ジュニア育成の一環として、種目にこだわらず子どもたちが、自由に気楽に運動を楽しむことができる機会を作ることを目的としています。会場は光が丘体育館、対象は小学3～6年生となっており、大玉送り・玉入れ・大綱引き・台風の目・敏しょう性リレー・障害物競走等楽しい種目がいっぱいなので是非ふるってご参加ください。



大綱引き(少年少女大運動会)

練馬区レクリエーション協会

練馬区レクリエーション協会は、スポーツスタッピング協会に協力し、キッズスポーツの普及に努めています。スポーツスタッピングとは、複数のプラスチック製カップを、決められた型に積み上げたり崩したりして、そのスピードを競うスポーツです。競技としてのルールも細かく確立されており、年齢・体力・性別を問いません。1985年頃にアメリカ合衆国・南カリフォルニアで、子供達が紙コップで遊んでいた事から発祥しました。子供から高齢者まで楽しめるスポーツをぜひ体験して下さい。



スポーツスタッピング

スポーツ推進委員会

「わんぱくキャンプ」や「スポすい・ひろば」などを実施しています。「わんぱくキャンプ」では自然と親しみ同年の仲間との交流を深めること、「スポすい・ひろば」ではスポーツを通して、競技種目への興味と楽しさを感じてもらうことを目的としています。子どもたちの健やかな成長にスポーツの果たす役割は大きいと考えています。今後とも、練馬区でのキッズスポーツの振興に、積極的に関わっていきたいと思います。



スポすい・ひろば



わんぱくキャンプ

ねりまSSC (総合型地域スポーツクラブ)

●SSC桜台●

ダブルダッチ



毎週土曜日 9:15～10:45 5歳以上
 ダブルダッチは2本の縄を使った縄跳び。でも、単なる縄跳びとあなどることなかれ！体力・リズム感だけでなく、表現力やチームワークも養えます。世界大会もあるんですよ！

●SSC上石神井●

こどもスポーツまつり



「こどもスポーツまつり」を毎年ゴールデンウィーク最終日5/6に開催します。未就学児は保護者と一緒に、小学生以上は子どもだけでも無料で参加できます。他にねりま遊遊スクール、ユニバーサルスポーツ体験など親子・兄弟姉妹一緒に幼児から参加できます。

●SSC大泉●

ライフキッズ親子体操教室



5月～11月 奇数月 第1～第3金曜日
 3歳から参加できます。音楽に合わせて準備体操、親子でウォーミングアップした後に、マット運動や跳び箱でグループワークサーキット。風船やエアトランポリンなどを使って、親子で楽しく体を動かすことを目的としています。

●SSC谷原●

谷原レスリングくらぶ



練習日 火曜日・土曜日
 幼児から中学生がマット上で厳しく楽しい練習をしています。レスリングの技だけでなく、前転や逆立ちのようなマット運動、柔軟運動なども行い、今まで出来なかったことが出来る様に、みんなで励まし合いながら練習しています。

●SSC平和台●

はじめてのラグビー教室



小学生対象 木曜16:30～18:00
 タックルやスクラムのない安全で楽しい、心と身体の基礎をつくるラグビー教室。2019年ラグビーワールドカップから2020東京オリンピック・パラリンピックと、ますます子ども達のラグビー熱もあがってきています。

●SSC豊玉・中村●

ジュニアバレーボール教室・6人制



小学生 毎週土曜日(第2を除く) 9:30～11:30
 中村南スポーツ交流センターで活動しています。バレーボールの基礎からゲームまで楽しくお教えします♪いっしょにバレーボールを楽しみましょう。

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5日(日)
会場 練馬総合運動場少年野球場
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、健康増進・体力の増進を図る。

●ゲートボール大会

日時 4月21日(火)
会場 石神井松の風文化公園
対象 どなたでも
費用 無料

問合せ 石神井松の風文化公園 TEL:5372-2455

内容 健康増進のため、ゲートボールを楽しみましょう。

●松の風スポーツ祭

日時 5月23日(土)
会場 石神井松の風文化公園
対象 どなたでも
費用 無料

問合せ 石神井松の風文化公園 TEL:5372-2455

内容 多くの方々にスポーツを楽しむ場の提供。

●普通救命講習会

日時 6月27日(土)
会場 練馬総合運動場公園
対象 どなたでも
費用 1,400円(テキスト代)

問合せ 練馬総合運動場公園 TEL:3994-3086

内容 緊急事態に対処する知識を備えることを目的に行う。

スポーツ推進委員会イベント

●区民歩行会

日時 週末の日帰り(実施日未定)
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 8月頃(実施日未定)
会場 未定(首都圏近郊)
対象 小学4～6年生
費用 未定(昨年度15,000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。

●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 未定(昨年度500円)

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1948

内容 気軽に参加できるウォーキングやニュースポーツ体験など。

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)

●ターゲットバードゴルフ初心者体験会

日時 5月16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)

●元プロ野球選手とティーボールで遊ぼう!

日時 7月12日(日)9:00～12:00
会場 大泉学園町希望が丘公園運動場
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)

内容 初めての方でも楽しく遊べます

●ねりま遊遊スクール(親子ティーボール教室)

日時 毎月第3土曜日 10:00～12:00
会場 大泉学園少年野球場
対象 未就学児～小学校低学年の親子
費用 50円(保険料)

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

内容 初めての方でも大丈夫!和気あいあいとした雰囲気の楽しい教室です。

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12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3部制。白熱したゲームで一日たっぷり楽しめます。

●ジュニアバレーボール大会アルファ杯

日時 5月24日(日)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

●ラケットテニス大会及びウォーク&ランイベント

日時 5月31日(日)9:00～18:00
会場 桜台体育館
対象 どなたでも
費用 1,000円/人

問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

内容 ラケットテニス大会及び練馬区内の名所等を巡った数でポイントを競う競技

●荒山高原・鍋割山バスハイク

日時 6月7日(日)7:30～17:30
会場 荒山高原・鍋割山(群馬県前橋市)
対象 4時間のハイキングができる方
費用 6,000円(中学生以下4,000円)

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

内容 赤城ふれあいの森～荒山高原～鍋割山～赤城青少年交流の家の約8.5kmを歩く

●ユニバーサルスポーツ体験教室

日時 6月13日(土)、7月11日(土)10:00～11:45
会場 上石神井体育館
対象 障害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 ボッチャや風船バレーなど色々なユニバーサル種目を体験。他トランポリン・ボール・レク遊びなど障害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♪

●SSC桜台アマチュアスラックライン大会

日時 6月14日(日)
会場 桜台体育館
対象 小学生以上
費用 3,000円

問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

内容 レベル別アマチュアスラックライン大会 元全日本チャンピオン監修

●アリーナ若葉コンサート

日時 6月21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・中学生以下無料)

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 バイオリン・ピアノ・パーカッション・マリンバの演奏にソプラノの歌声。身近な場所で本格的なプロの演奏が楽しめます。

●ビーチボールバレー交流会

日時 7月4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 バドミントンコートとビーチボールを使用した4人制のバレーボールです。初心者でも講習会を実施するので大丈夫!

●SSC平和台クラブまつり

日時 7月5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

●トレジャーハンティングinさしま

日時 8月17日(月)～18日(火)
会場 茨城県立さしま少年自然の家・乗馬クラブ
対象 小学生～
費用 未定

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 乗馬体験・ニュースポーツ体験など

●ホワイエ上石神井・親睦ダブルス卓球大会

日時 9月27日(日)9:30～17:00(受付9時開始)
会場 上石神井体育館
対象 卓球のラリーがある程度続き、ダブルスの試合ができる方
費用 1,000円/人

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

内容 当日抽選で、グループが決まります。初めての方とフレッシュなペアを組んで、親睦を深めながら、試合をお楽しみ下さい。

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3日～5月8日 毎週金曜日 19:00～21:00 ②7月21日～8月25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4日～9月19日 毎週土曜日 10:00～11:30 3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(小学生以上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 5,000円/5回(子どものみの場合500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4日～6月20日 ②7月18日～9月19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11日～6月29日 毎週月曜日 ②5月15日～7月3日 毎週金曜日 ①14:00～15:30 ②16:00～17:30 会場 ①アサヒゴルフ ②上井草ゴルフセンター 対象 15歳以上(中学生を除く)の女性 定員 各20名 費用 12,464円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**
●**初心者教室・バレーボールⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①5月7日～6月11日 毎週水曜日 10:00～12:00 ②9月10日～10月15日 毎週木曜日 10:00～12:00 会場 ①総合体育館 ②大泉学園町体育館 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・ソフトテニスⅠ期**
日時 5月9日～5月30日 毎週土曜日 9:30～12:30 会場 豊玉公園庭球場 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・キャッチバレーボールⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①5月9日～5月16日 毎週土曜日 16:00～18:00 ②5月23日～5月30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1～4年生 定員 ①60

名 ②60名 費用 36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13日～6月17日 毎週水曜日 10:00～12:00 ②9月9日～10月14日 毎週水曜日 10:00～12:00 会場 ①総合体育館 ②大泉学園町体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①40名 ②60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13日～6月17日 毎週水曜日 ①10:00～12:00 ②19:00～21:00 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 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・バスケットボールⅠ期**
日時 6月6日～7月11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 336円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**
●**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)
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。
●**ジュニアテニスクラブ**
日時 毎週火曜日 ①16:20～18:00 ②17:20～19:00 会場 夏の雲庭球場 対象 ①小学校低学年 ②小学校高学年 定員 各16名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC谷原 TEL: 3997-2500**
現役プレーヤーながらベテランコーチの指導で楽しく練習します。
●**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。
●**バスケット教室**
日時 毎週木曜日 16:00～18:00(2部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 小学1年生～中学生 定員 各30名 費用 5,060円/月
問合せ **SSC大泉 TEL: 3921-1300**
上手になりたい、チームに貢献したいなどバスケットを通してチャレンジ精神旺盛な選手を育てます
●**木曜フットサル教室**
日時 毎週水曜日 18:15～20:40(2部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 小学1年生～中学生 定員 各30名 費用 4,510

円/月
問合せ **SSC大泉 TEL: 3921-1300**
サッカーを室内に取り入れてボールのコントロールやキックの基本動作を教えます
●**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。
●**ビーチバレー**
日時 毎週土曜日 12:00または12:30～15:30 会場 高松小学校 総合体育館 対象 成人 定員 20名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC谷原 TEL: 3997-2500**
バドミントンコートとビーチバレーを使った4人制のバレーボールです。子連れOK!都合に合わせての参加も歓迎!
●**キッズテニス教室**
日時 毎週日曜日 11:00～13:00 会場 大泉学園希望が丘公園運動場 対象 小学生以上 定員 15名 費用 4,950円/月
問合せ **SSC大泉 TEL: 3921-1300**
基礎をはじめ、フットワークまで楽しくレッスンします。ラケットの持ち方から指導する初心者向けの教室。
●**ジュニアバレーボールクラブ**
日時 隔週月・水曜日18:30または19:00～21:00 会場 総合体育館、石神井東中学校 対象 小学3年生～中学生 定員 20名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC谷原 TEL: 3997-2500**
バレーボールに興味のある子、スキルアップしたい子、大歓迎!5月には大会、3月にはスキルアップ教室も開催しています!
●**エンジョイ・フットサル**
日時 隔週土曜日 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 成人1,000円 高校生500円/回
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!お気軽にどうぞ!

体操

●**初心者教室・少年少女体操Ⅰ期**
日時 4月11日～5月30日 毎週土曜日(5月2日、16日を除く) ①13:45～15:10 ②15:20～16:45 会場 光が丘体育館 対象 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生 定員 各40名 費用 228円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**
●**ファミリースポーツⅠ期**
日時 4月11日～5月30日 毎週土曜日(5月2日、16日を除く) 18:00～20:00 会場 光が丘体育館 対象 家族 定員 なし(当日受付) 費用 108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10日～6月14日 毎週日曜日 10:00～11:30 ②8月30日～10月4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20組(各40名) 費用 168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14日～6月18日 毎週木曜日 13:30～15:00 会場 平和台体育館 対象 65歳以上 定員 30名 費用 108円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**
●**シニア世代の健康体操(SSC上石神井)**
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 40歳以上 定員 30名(当日受付) 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(ほかに入会金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!
●**健康体操教室(練馬区体育協会)**
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 対象 どなたでも 定員 ①45名 ②40名 費用 500円/回
問合せ ①(公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420 ②石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455
講師:八木橋 規子
●**シニアこそ貯筋&脳トレ教室**
日時 毎週金曜日 14:00～15:30 会場 桜台体育館 対象 概ね60歳以上 定員 15名 費用 3,000円/月(入会金3,000円)
問合せ **SSC桜台 TEL: 090-1408-9900**
いつまでも行きたいところに行ける体づくり!

ダンス

●**初心者教室・エアロビクスダンス**
日時 5月8日～6月12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 50名 費用 108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(ほかに入会金1,000円、年会費2,500円)
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!
●**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: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。
●**キッズ・チアダンス**
日時 毎週水曜日 9:50～11:50 会場 光が丘体育館等 対象 区内在住の小学校低学年 定員 30名 費用 3,000円/月(ほかに入会金1,000円、年会費2,500円)
問合せ **SSC光が丘 TEL: 090-1765-2482 (大熊)**
初めての方、大歓迎!チアダンスの基礎から指導します。

武道

●**初心者教室・少林拳法Ⅰ期**
日時 4月5日～4月12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 112円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**
●**初心者教室・相撲**
日時 ①4月5日～4月19日 毎週日曜日 10:00～12:00 ②5月24日～6月7日 毎週日曜日 10:00～12:00 会場 総合体育館 対象 ①小中学生 ②幼児 定員 30名 費用 168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7日～6月11日 毎週木曜日 10:00～12:00 ②8月6日～9月10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8日～6月12日 毎週金曜日 19:00～21:00 ②9

月9日～10月14日 毎週水曜日 10:00～12:00 会場 総合体育館 対象 ①中学生以上 ②15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・なぎなた**
日時 5月23日～6月13日 毎週土曜日 10:00～11:30 会場 桜台体育館 対象 小学生以上 定員 30名 費用 224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7日～7月19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 336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5日～10月10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 336円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**

●**初心者教室・柔道**
日時 9月19日～10月24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 336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 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 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 雅香
●**日曜ホワイエ剣道教室**
日時 毎週日曜日 10:00～11:30 会場 上石神井体育館 対象 6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。

水泳

●**ぜん息児水泳教室Ⅰ～Ⅳ期**
日時 Ⅰ期:4月2日～6月18日 毎週木曜日 16:00～18:00 Ⅱ期:4月9日～6月25日 毎週木曜日 16:00～18:00 Ⅲ期:9月7日～12月28日 毎週月曜日 16:00～18:00 Ⅳ期:9月10日～11月26日 毎週水曜日 15:30～17:30 会場 Ⅰ期:光が丘体育館 Ⅱ期:大泉学園町体育館 Ⅲ期:中村南スポーツ交流センター Ⅳ期:三原台温水プール 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 各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**
日時 4月6日～6月29日 毎週月曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:30 ④16:30～18:00 会場 Ⅰ期: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 342円

問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**
●**初心者教室・アクアエクササイズ**
日時 9月28日～11月16日 毎週月曜日 19:30～21:30 会場 三原台温水プール 対象 一般の方 定員 80名 費用 228円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**
●**こども水泳教室(火曜日)**
日時 毎週火曜日 ①15:15～16:30 ②16:00～17:15(2部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 幼児～小学生 定員 各30名 費用 5,060円/月
問合せ **SSC大泉 TEL: 3921-1300**
水慣れから泳げる班まで、それぞれの泳力に応じて班分けをして、楽しく指導をしています
●**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(ほかに入会金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!
●**水中健康体操クラブ**
日時 毎週金曜日 9:30～11:00 会場 平和台体育館 対象 成人 定員 20名 費用 2,000円/月(年会費6,000円/一般、4,800円/60歳以上)
問合せ **SSC平和台 TEL: 5921-7800**
ひざ痛、腰痛、病後やケガのリハビリに無理なく楽しくできる水中健康体操です。
●**こども水泳教室(土曜日)**
日時 毎週土曜日9:00～18:25(9部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 幼児～小学生 定員 各30名 費用 5,060円/月
問合せ **SSC大泉 TEL: 3921-1300**
水慣れから泳げる班まで、それぞれの泳力に応じて班分けをして、楽しく指導をしています

その他

●**初心者教室・ローラースケートⅠ期**
日時 4月5日～4月19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 312円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947**
●**初心者教室・ジュニア陸上Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 ①4月12日・25日、5月17日・31日、6月6日・21日 9:45～11:45 ②8月29日、9月13日・27日、10月25日、11月7日、29日 9:45～11:45 会場 練馬総合運動場公園 対象 小中学生 定員 各40名 費用 336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12日・25日、5月17日・31日、6月6日・21日 9:45～11:45 ②8月29日、9月13日・27日、10月25日、11月7日・29日 9:45～11:45 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 336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。
●**スポーツウェルネス吹矢**
日時 毎週金曜日12:30～14:00 会場 桜台体育館 対象 概ね50歳以上 定員 15名 費用 3,000円/月(入会金3,000円、用具レンタル代100円/回)

問合せ **SSC桜台 TEL: 090-1408-9900**
吹き矢の呼吸法で運動が苦手な方も健康維持!
●**ダブルダッチ教室**
日時 ①毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:15～10:45 ②毎月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(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 18歳以上 定員 25名 費用 500円/回
問合せ **SSC桜台 TEL: 090-1408-9900**
ワールドカップで日本人が優勝。バランスと集中力を鍛えるスポーツ。初心者でも安心!ファミリーでも楽しめます。
●**日曜定例スポーツ(卓球・ソフトバレーボール・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10日～6月14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(当日受付) 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時間半連続利用できてお得です!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。
●**たのしい子育て**
日時 毎月第2土曜日 ①3～4歳 9:30～10:30 ②4～6歳 10:40～11:40 会場 桜台体育館 対象 3歳以上の未就学児と保護者 定員 各12組 費用 500円/月(2人を超える場合、1人につき200円追加)
問合せ **SSC桜台 TEL: 090-1408-9900**
マット・平均台・鉄棒・ボール・スラックラインなど親子で楽しく体を動かします
●**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。
●**健康麻雀教室(土曜、月曜クラス)**
日時 隔週土曜日(初心者、経験者) 9:15～11:45 第1、第3、第5月曜日(経験者) 9:15～11:45 会場 平和台体育館 対象 60歳以上 定員 20名 費用 ピジター500円/回、会員300円/回(年会費4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL: 5921-7800**
飲まない、吸わない、賭けない健康的な脳トレーニング麻雀。初心者歓迎!

※感染症の影響による内容変更もしくは中止となる場合があります

