

ねりますぽ

第十九号

今号の主な記事

- スポーツで体を動かそう (1面)
- イベント・各教室等のお知らせ (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

「スポーツで体を動かそう」

暮らしや働く場において、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止する習慣として「新しい日常」が示されています。この状況の中でも身体や精神の面で健康維持に努めることが大切です。スポーツは健康維持のほか、体力の増進やストレスの解消など日常生活を豊かにしてくれます。スポーツイベントや教室に参加して、体を動かしてみませんか。



おでかけウォーキング

歴史散策、美術館などを織り交ぜたコースをゆっくり歩きます。参加者の興味が広がる内容です。
 問合せ：SSC上石神井
 TEL/FAX：3929-8100

鎌倉駅周辺の神社仏閣を巡りました。みんなで楽しくウォーキング！



ママチャリサイクリング

普段乗っている自転車で仲間と楽しく走ります。長いときには約60km走ることもあります。
 問合せ：SSC谷原
 TEL/FAX：3997-2500

毎回コースが違うので新鮮です。



バドミントン親睦交流大会

バドミントンをとおして地域交流を楽しんでいます。当日までチーム編成がわからない初級から中級者のダブルス団体リーグ戦です。
 問合せ：SSC平和台
 TEL/FAX：5921-7800

毎年メンバーが違うのでドキドキ楽しいとリピーターが増えています。



てくてくねりま

農や食、アニメなど、ねりまならではの魅力を感じることができるウォーキングです。
 問合せ：練馬区スポーツ推進委員会 (事務局：スポーツ振興課振興係)
 TEL：5984-1948
 FAX：5984-1228

ウォーキングをしながら知られざるねりまを紹介します。



練馬区民体育大会

日頃の成果を発揮する場として、区民体育大会を実施しています。
 問合せ：スポーツ振興課事業係
 TEL：5984-1947
 FAX：5984-1228
 (公社)練馬区体育協会
 TEL：5393-5420
 FAX：5393-5425

大会に参加することが、日頃の練習のモチベーションにつながります。



練馬区民ウォークラリー大会

グループでいくつかの問題をクリアして、ゴールを目指します。得点と主催者が設定した秘密の所要時間にどれだけ近いかで順位が決まる楽しいイベントです。
 問合せ：練馬区ウォークラリー研究会
 TEL：3948-2154

ゲーム感覚で区内の史跡などを巡りねりま新発見！



ターゲットバードゴルフ

傘をさかさまにしたような的にバドミントンの羽根を付けたボールを入れるスポーツです。
 問合せ：練馬区ターゲットバードゴルフ協会
 TEL：3550-8039

大きな的なのにに入れるのが難しい！



スラックライン教室

綱渡りとトランポリンを併せた運動で、幅約5cmのナイロンベルトの上を歩いたり飛んだりするスポーツです。
 問合せ：SSC桜台
 TEL：090-1408-9900
 FAX：5912-9900

難易度の高い「トリック技」にも挑戦できます。



タンブリング教室

床やマットの上で跳躍や回転を行う運動です。基本動作を学び、安全に体を操ることを覚えましょう。
 問合せ：SSC大泉
 TEL：3921-1300
 FAX：3921-1691

柔軟性、反射神経、平衡感覚などを養う効果があります。

イベントのお知らせ

12月

- Enjoy大西スポーツクラブ体験教室**
 剣道、卓球、バスケットボール、バドミントン、バレーボール、タンブリングをやっています。(曜日により種目が異なります)
日時 12月3日(木)~12月22日(火) 19:00~21:00
会場 大泉西中学校 体育館 **対象** どなたでも
費用 330円×回数(種目により変動)+保険料
問合せ先 SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691
- 第14回バドミントン中学1年生交流大会**
 中学1年生対象のバドミントンダブルス交流会です。今年はリーグ戦!
日時 12月6日(日) ①9:30~12:30 ②13:30~16:30
会場 平和台体育館
対象 ①女子の部 ②男子の部 男女各24組
費用 500円/名
問合せ先 SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
- アリーナクリスマスコンサート**
 バイオリン、マリンバ、ピアノ、パーカッションなどの生演奏を披露します。
日時 12月13日(日) 13:30~15:00
会場 大泉学園町体育館 **対象** どなたでも
費用 500円(中学生以下・SSC大泉会員は無料)
問合せ先 SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691
- ハワイエ親子教室 バドミントン交流大会**
 ハワイエの親子バドミントン教室の小学生、卒業した中学生が参加する大会です。
日時 12月26日(土) 9:15~12:00
会場 上石神井体育館
対象 小学生とその保護者・ハワイエ親子教室卒業の中学生
費用 500円/人
問合せ先 SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)

令和3年1月

- おでかけウォーキング**
「新春、地元・練馬を歩く…天祖若宮八幡宮～石神井公園」
 毎月1回、街歩きウォーキングをしています。
日時 令和3年1月9日(土) 9:30~12:00
会場 天祖若宮八幡宮ほか **対象** どなたでも
費用 500円/回
問合せ先 SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)
- ママチャリサイクリング**
 月に1回程度、実施しています。
日時 ①令和3年1月9日(土) ②令和3年3月13日(土)
会場 ①東覚寺(田端)ほか ②恵比寿神社ほか
対象 小学生以上の自転車に乗れる方(小学生は保護者同伴)
費用 500円/回
問合せ先 SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500
- 第6回Japan Cup大会(スポーツスタッキング)**
日時 令和3年1月17日(日) 9:30~17:00
会場 国立オリンピック記念青少年総合センター
対象 小学生以上 **費用** 3,000円
問合せ先 日本スポーツスタッキング協会(澤田) TEL:3995-0298
- スポーツ交流会**
 テニス教室、体操教室、ヨガ、体幹トレーニングなどを行います。
日時 令和3年1月23日(土) 9:30~15:15
会場 総合体育館 **対象** 種目により **費用** 200円
問合せ先 SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500
- やってみよう!いろんなスポーツ**
 ニュースポーツなどのいろいろなスポーツを体験します。
日時 令和3年1月24日(日)
会場 桜台体育館 **対象** どなたでも **費用** 100円/人
問合せ先 SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900
- バレーボール大会**
 成人女性の部 16チーム
日時 令和3年1月31日(日) 9:00~18:00
会場 大泉学園町体育館
対象 大泉地域のチーム **費用** 600円/人
問合せ先 SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

その他

- 練馬区民体育大会**
 日頃の成果を発揮する場として区民体育大会を実施しています。
日時 「ねりま区報」または各競技の「実施要領」をご覧ください。
会場 区内のスポーツ施設(区外の施設で開催する種目もあります)
対象 区内在住・在勤・在学 **費用** 各種目ごと
問合せ先 スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228
 (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420/FAX:5393-5425
- ねりまエンジョイスportsDAY**
 ニュースポーツ体験など楽しい企画を予定
会場 練馬区内 **対象** どなたでも **費用** 無料
問合せ先 練馬区スポーツ推進委員会(事務局:スポーツ振興課振興係)
 TEL:5984-1948/FAX:5984-1228

2月

- 少年少女サッカー教室**
 元日本代表のDF大野俊三氏や元Jリーガーコーチによる教室です。
日時 令和3年2月11日(木・祝) 9:30~12:00
会場 立野小学校 校庭 **対象** 小学生とその保護者
費用 小学生500円/人、保護者300円/人
問合せ先 SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)
- 第19回バドミントン親睦交流大会**
 毎年恒例の様々な世代の親睦交流ダブルス団体戦です。
日時 令和3年2月11日(木・祝) 10:00~17:00
会場 平和台体育館
対象 16才以上の初級、中級のバドミントン愛好者 定員48名
費用 1,000円(会員割引あり)
問合せ先 SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
- 少年少女スポーツふれあい広場**
 スポーツが苦手な子どもたちにスポーツの楽しさを伝えます。
日時 令和3年2月14日(日) 10:00~15:00
会場 総合体育館 **対象** 小・中学生 **費用** 無料
問合せ先 練馬区体育協会 TEL:5393-5420/FAX:5393-5425

3月

- 練馬区インディアカ大会**
日時 令和3年3月7日(日) 9:00~13:00
会場 総合体育館 **対象** チーム参加
費用 3,000円/チーム(初心者体験コーナー無料)
問合せ先 練馬区インディアカ協会(牧) TEL:3577-4058
- 第5回6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会**
 低学年や初心者チームも参加できます!
日時 令和3年3月7日(日) 9:00~17:00
会場 平和台体育館
対象 小学生 14チーム 午前:パンピリトルの部(低学年・初心者)、午後:パンピの部
費用 2,000円/チーム(6人以上)
問合せ先 SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
- 日曜スポーツ体験会**
 ボッチャ、風船バレー、ソフトバレー、卓球が体験できます。
日時 令和3年3月7日(日) 9:15~11:45
会場 上石神井体育館 **対象** どなたでも **費用** 100円/人
問合せ先 SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)
- ティーボール教室**
日時 令和3年3月13日(土) 9:00~13:00
会場 大泉さくら運動公園多目的運動場
対象 チーム参加(4歳~小学4年生) **費用** 未定
問合せ先 日本ティーボール協会練馬区連盟(庄司) TEL:090-3517-2021
- レクリエーションスポーツの祭典**
日時 令和3年3月13日(土) 10:00~16:00
会場 大泉学園町体育館 **対象** どなたでも **費用** 無料
問合せ先 練馬区レクリエーション協会(下間) TEL:6763-3260
- ジュニアバレーボール スキルアップ教室**
 今回は、元全日本のアタッカー選手が教えます。
日時 令和3年3月27日(土) 9:00~18:00
会場 総合体育館 **対象** 小・中学生 **費用** 500円
問合せ先 SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500
- 泳力検定会**
日時 令和3年3月28日(日)
会場 大泉学園町体育館
対象 週1回以上水泳の練習をしている健康な方
費用 検定料600円 1種目500円
問合せ先 SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

- てくてくねりま**
 季節を感じられるコースを企画しています。
会場 練馬区内 **対象** どなたでも **費用** 未定
問合せ先 練馬区スポーツ推進委員会(事務局:スポーツ振興課振興係)
 TEL:5984-1948/FAX:5984-1228
- 練馬区民ウォークラリー大会**
 指定ポイントで課題を解きながら歩きます。年2回実施しています。
会場 練馬区内 **対象** どなたでも **費用** 500円
問合せ先 練馬区ウォークラリー研究会(柴木) TEL:3948-2154
- ターゲットバードゴルフ**
 日本発祥のスポーツです。春と秋には初心者体験教室を開催しています。
会場 練馬区内 **対象** どなたでも **費用** 500円
問合せ先 練馬区ターゲットバードゴルフ協会(土師) TEL:3550-8039

各種教室等のお知らせ

武道

- 太極拳教室**
日時 毎週月曜日 10:40~11:40
会場 大泉学園町体育館
対象 どなたでも **定員** 20名
費用 3,850円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691
- 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** 20名
費用 200円/回(会員登録制)
講師 福田 雅春
 練馬区合気道連盟理事長 丹田呼吸法クラブ代表
問合せ 石神井松の風文化公園 TEL:5372-2455
 FAX:5372-2466
- 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** 6歳以上(未就学児は保護者同伴)
定員 13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/FAX: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、錬士の方です。

各種教室等のお知らせ

球
技

●親子フットサル教室

日時 ①令和3年1月16日～2月20日
②令和3年2月27日～3月27日
毎週土曜日(第2土曜日を除く) 10:00～11:30
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 10組(定員超の場合は区内在住優先)
費用 ①親子5,000円/組 子どものみ2,500円/人
②親子4,000円/組 子どものみ2,000円/人
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)
元Jリーグコーチの指導でぐんぐん上達! 雪の日も
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 令和3年1月16日～3月27日 土曜日(全6回)
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 20名(定員超の場合は区内在住優先)
費用 1人500円/回(親子で参加の場合は1組800円/回)
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)
バドミントンの初心者、初級向け基礎コース。小学3
年生以上は子どもだけでも参加できます。

●初心者教室ラグビー

日時 ①令和3年1月30日(土) 12:00～15:00
②令和3年1月31日(日) 9:00～15:00
(2日制)
会場 練馬総合運動場公園
対象 小学1～3年生 **定員** 30名
費用 112円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●初心者教室ソフトテニスⅡ期

日時 令和3年2月5日～2月26日 毎週金曜日
19:00～21:00
会場 総合体育館 **対象** 中学生以上
定員 25名 **費用** 500円/回
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●女子ソフトボールクラブ

日時 毎週火曜日 10:00～12:00
会場 学田公園野球場
対象 成人女性 **定員** なし
費用 1,200円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151
初心者から経験者まで幅広く募集しています。

●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 夏の雲公園庭球場
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/FAX:3997-2500
現役プレーヤーのコーチが丁寧に指導してくれます!

●フットサル

日時 毎月5回/水・土曜日 19:00～21:00
会場 光が丘ドーム
対象 15歳以上(中学生を除く) **定員** 30名
費用 500円/回
問合せ SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482
平日・土曜の夜のひととき、リフレッシュしません
か!いつでも気軽に参加できます。

●やさしい瞑想ヨガクラブ

日時 ①毎週火曜日クラス 9:20～10:40
②毎週木曜日クラス 11:00～12:20
会場 平和台体育館
対象 成人 **定員** 各18名
費用 3,500円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
心と体を癒し、ゆったりリラックスしたい方へ!

●フィットネス ヨガ&ストレッチ

日時 毎週水曜日 ①フィットネス:10:15～12:00
②ヨガ&ストレッチ:12:30～14:00
会場 総合体育館
対象 成人 **定員** 各10名
費用 4,000円/10回
問合せ SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500
ベテランコーチが指導してくれます。固まった身体を
ゆっくりほぐしましょう!

●シニアこそ筋筋&脳トレ

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** 17名
費用 3,000円/月(入会金3,000円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900
いつまでも行きたいところに行ける体力づくり!

●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** 3,000円/月
問合せ SSC豊玉・中村 TEL/FAX: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 600円/回
問合せ SSC豊玉・中村 TEL/FAX: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 2,800円/月
問合せ SSC豊玉・中村 TEL/FAX: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 毎月第4土曜日(3月除く) 9:30～12:00
会場 平和台体育館
対象 16歳以上 **定員** 24名
費用 1回 一般500円/高校生300円
問合せ SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
現役も、最近で無沙汰も、お一人様も大歓迎!

●健康体操教室

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** ①35名 ②40名
費用 500円/回
講師 八木橋 規子
問合せ ①(公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
/FAX:5393-5425
②石神井松の風文化公園 TEL:5372-2455
/FAX:5372-2466

●たのしい子育て ～親子体操～

日時 第2土曜日 ①9:30～10:30
②10:40～11:40
会場 桜台体育館
対象 ①3～4歳 ②4～6歳 (未就学児とその保護者)
定員 各7組
費用 500円/組(2名を越える場合は1人につき200
円追加)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900
エアロビ・スラックライン・マット・平均台・鉄棒・
ボールなど親子で楽しく体を動かします。

体
操

●初心者教室少年少女体操Ⅲ期

日時 令和3年1月16日～2月27日(1月30日を除く)
毎週土曜日
①13:45～15:10 ②15:20～16:45
会場 平和台体育館
対象 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生
定員 各30名 **費用** 228円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●シニア世代の健康体操

日時 ①月曜教室:毎月第1・3・4月曜日 13:00～14:30
②火曜教室:毎月第2・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** 各23名
費用 500円/回
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: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!

●きれいになるパワーヨガクラブ

日時 ①毎週火曜日クラス 11:00～12:20
②毎週木曜日クラス 9:20～10:40
会場 平和台体育館
対象 成人 **定員** 各18名
費用 3,500円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
体を動かし、心身ともにリフレッシュしたい方へ!

●よさこい倶楽部「華鼓舞はなこまい」

日時 毎週火曜日 19:00～21:00
会場 平和台体育館
対象 成人、小学生と保護者のペア **定員** 30名
費用 1名、1組 3,000円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
楽しい仲間とにぎやかに踊りましょう!

●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ほか
対象 小中学生 **定員** 30名
費用 4,000円/月(別途入会金・年会費あり)
問合せ SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482
地域を代表するチアダンスチームの育成を行なっています。
●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

ダ
ン
ス

●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** 15名
費用 3,000円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
お子様連れOK!お気軽フラダンス。

●フラダンス

日時 毎週火曜日 9:00～12:00
会場 光が丘区民ホール5階 集会室1・2(光が丘区
民センター内)
対象 成人 **定員** 40名
費用 2,500円/月(別途入会金あり)
問合せ SSC光が丘(太田) TEL:090-4745-8498
疲れた体をリフレッシュ!

①エアロビクス 10:00～11:00
②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 3,500円/月(①・②のプログラムとも参加可能)
問合せ SSC豊玉・中村 TEL/FAX: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
度体験にいらして下さい。

●キッズ・チアダンス

日時 毎週土曜日 9:30～11:50
会場 光が丘ドーム
対象 小学生 **定員** 30名
費用 3,000円/月(別途入会金・年会費あり)
問合せ SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482
初めての方、大歓迎!チアダンスの基礎から指導します。

水
泳

●ぜん息児水泳教室V～VI期

日時 ①V期:令和3年1月4日～3月29日 毎週月曜日
(第2月曜日を除く) 15:30～17:30
②VI期:令和3年1月7日～3月25日(2月11日を
除く) 毎週水曜日 15:30～17:30
会場 ①平和台体育館 ②上石神井体育館
対象 4歳～小学4年生のぜん息児 **定員** 各25名
費用 無料
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●初心者教室水泳Ⅲ期

日時 令和3年1月7日～3月18日 毎週木曜日
(2月11日を除く)
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
③15:00～16:30 ④16:30～18:00
会場 大泉学園町体育館
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** 各25名
費用 380円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●水泳教室

日時 ①毎週火曜日 15:00～17:15(2部制)
②毎週土曜日 9:00～18:25(9部制)
会場 大泉学園町体育館
対象 ①3歳以上 ②4歳以上 **定員** 各35名
費用 5,060円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●アスリートクラブ(ロングディスタンススイム)

日時 毎週火曜日 19:30～21:00
会場 三原台温水プール
対象 小学生以上 **定員** 10名
費用 1,000円/月
問合せ SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500
現役トライアスリートエリート選手の指導で疲れない
泳ぎ方を習得します。

●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** 15名

費用 2,000円/月 (別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
ひざ痛、腰痛、病後やケガのリハビリにお勧めします。

●アーティスティックスイミング教室

日時 9月26日～令和3年3月21日
毎週土曜日 17:55～19:55
会場 大泉学園町体育館
対象 25m以上泳げる方 **定員** 20名
費用 8,800円
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●おとなの水泳教室

日時 毎週土曜日 19:30～21:30
会場 大泉学園町体育館
対象 どなたでも **定員** 30名
費用 5,500円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

そ
の
他

●大泉第三小ラート教室

日時 毎週火曜日 18:00～20:00
会場 大泉第三小学校 体育館
対象 小学生以上 **定員** 20名
費用 4,950円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●スポーツウエルネス吹矢

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** 12名
費用 800円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900
呼吸を整えて体力維持!仲間との楽しいひと時!

●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:500円/回 レンタルポール費:500円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900

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。名所・旧跡を訪ねます。

●ダブルダッチ

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** 20名
費用 3,000円/月(入会金2,000円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900
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もう!

●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 15名 **費用** 500円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900
幅約5cmのナイロンベルトの上を歩いたり飛んだり

するスポーツです。

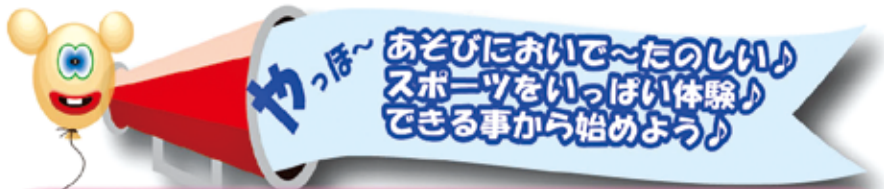
●日曜定例スポーツ広場

(ソフトバレー・卓球・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)
会場 上石神井体育館
対象 どなたでも **定員** 40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/FAX: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。

●タンブリング教室

日時 毎週日曜日 19:00～20:40
会場 大泉西中学校 体育館
対象 小学生以上 **定員** 20名
費用 1,110円(令和3年1月～要問合せ)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691
床やマットの上で跳躍や回転を行う運動です。

ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)



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。

光が丘総合型地域スポーツレクリエーションクラブ
光が丘体育館内 ☎03-5968-1600

総合型地域スポーツクラブ平和台
平和台体育館内 ☎03-5921-7800

コミュニティネットSSC大泉
大泉学園町体育館内 ☎03-3921-1300

SSC谷原アルファ
総合体育館内 ☎03-3997-2500

スポーツコミュニティ桜
桜台体育館内 ☎03-5912-9900

スポーツクラブホワイエ上石神井
上石神井体育館内 ☎03-3929-8100

豊玉・中村地域スポーツクラブ
中村南スポーツ交流センター内 ☎03-5848-9151

★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。

練馬区スポーツ推進委員会

練馬区スポーツ推進委員会の活動を紹介します。

- 自主事業 【ねりまエンジョイスports DAY】
ニュースポーツを中心に誰でも気軽に参加できるイベントです。
- 受託事業 【区民歩行会】
練馬区郊外の自然の中などを歩きます。
- 共催事業・協力事業
【ねりすぽフェスティバル・ユニバーサルスポーツフェスティバル】



ねりまエンジョイスports DAY



区民歩行会



ねりすぽフェスティバル



ユニバーサルスポーツフェスティバル

練馬区レクリエーション協会

おかげ様で20周年!

練馬区レクリエーション協会は結成以来、「いつでも・どこでも・だれでも」なが〜く楽しめるレクリエーションスポーツの普及に努めてまいりました。皆様のご支援とご協力により、20周年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

これからも、レクリエーションスポーツを通じ、スポーツの楽しさ、身体を動かす事の大切さを伝えると共に、健康、生きがいづくりに寄り添いたいと考えています。



レクリエーション協会の2大イベント!

春
障がいのある人もない人も一緒に遊ぼう
「レクリエーションスポーツの祭典」

世代を超えたふれあいDAY
「レクリエーションスポーツの集い」

秋

《練馬区レクリエーション協会加盟6団体のスポーツ紹介》

羽根付きボールをマットの上に置いてクラブ1本で打ち、ゴルフカップの代わりに傘を逆さにしたようなネットホールに入れるゴルフをミニ化したスポーツです。



ターゲットボードゴルフ協会

木製のクラブと専用のボールを使う簡単なゴルフで、専門的な技術を必要とせず、ルールが簡単で、誰もが気軽に楽しむことができます。



グラウンド・ゴルフ協会



インディアカは、羽根のついた特殊なボールを手で打ち合うバレーボールタイプのニュースポーツです。

インディアカ協会



ティーボール協会

ティーボールはアメリカ発祥の野球型ニュースポーツです。最近では学校の授業で科目として取り入れ、ピッチャーのいないソフトボールに似たスポーツとして楽しまれています。

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。



スポーツスタッキング協会

コマ図と呼ばれるコース図に従って進み、途中で与えられた課題を解決しながら目的地を目指します。課題の点数とゴールした時間で順位が決まります。



ウォークラリー研究会

公益社団法人練馬区体育協会

少年少女スポーツふれあい広場

- 日時：令和3年2月14日(日) 10:00~15:00
場所：総合体育館
対象：小・中学生
参加費：無料
種目：ストラックアウト・バスケットボール・バドミントン・風船バレー・卓球・輪投げなど



問合せ：公益社団法人練馬区体育協会 TEL:03-5393-5420