

ねいすぽ

第二十号

今号の主な記事

- 練馬区のスポーツ施設最新情報！（1面）
- 各教室等のお知らせ（2面・3面）
- イベント（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

練馬区のスポーツ施設最新情報！

光が丘体育館リニューアルオープン！



車椅子バスケットボールに対応したアリーナ

光が丘体育館は半年かけて改修工事が行われ、令和3年4月1日にリニューアルオープンしました。一体、どこが改修・リニューアルされたのでしょうか…？

例えば、体育館に入ってすぐのアリーナ！床を新しくしたことで、写真のように車椅子バスケットボールに対応できるようになりました。区内では、大泉学園町体育館に次いで2館目です。

他にもプールやトイレなどが新しくなりました。さらに利用しやすい施設になった光が丘体育館で、みなさんもスポーツを楽しんでみませんか！



タイル交換をしたプール

★リニューアルポイント★

- アリーナ…床はクッション性と傷みにくさを兼ね備えた素材を使用しており、転倒時の摩擦火傷を防ぐ効果などがあります。また、壁面にクッションパネルとブロックを備えています。
- プール…タイル交換を行ったことでリニューアル前より滑りにくくなりました！
- その他…館内全てのトイレが洋式になりました。手洗い場を含め、綺麗になっています！また、エレベーターも新しくなりました！

●● 近年リニューアルしたスポーツ施設 ●●

大泉さくら運動公園



車椅子テニスに対応したハードコート

令和2年4月、大泉さくら運動公園にナイター照明付き砂入り人工芝コート2面・ハードコート1面の庭球場を開設しました。ハードコートを手椅子テニスで利用する場合は、優先的に予約することができます。

大泉学園町希望が丘公園



夜間照明付き人工芝グラウンド

令和2年7月、大泉学園町希望が丘公園多目的運動場をリニューアルしました、今回のリニューアルでは多目的運動場がナイター照明付き人工芝グラウンドになりました。雨が降った後の水はけがよく、緑鮮やかなきれいなグラウンドになりました。

練馬総合運動場公園



全天候舗装の400mトラックと人工芝グラウンド

平成31年4月、日本陸上競技連盟公認の陸上競技場を有する、練馬総合運動場公園が開園しました。令和3年7月17日（土）に予定している東京2020オリンピック聖火リレーでは、到着を祝うセレブレーション会場となっています。

[その他のスポーツ施設および利用方法はスポーツガイドブックをご覧ください](#)

各種教室等

球技

●親子フットサル教室

日時 4月3日～9月25日 3クール 土曜日(月3回)
10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 4歳以上～小学2年生(未就学児は保護者同伴)
定員 親子11組(定員超の場合は区内在住優先)
費用 6回 6,000円/組 子どものみ3,000円/人
問合せ **SSC上石神井**
TEL/FAX: 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3日～6月19日 ②7月3日～9月18日
土曜日(月2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回 500円/人
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参加できます。

●初心者教室・テニスI期

日時 4月9日～5月14日 毎週金曜日
19:00～21:00
会場 夏の雲公園庭球場
対象 15歳以上(中学生を除く)
定員 30名
費用 1,500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

日時 5月8日～5月29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 20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

●初心者教室・キャッチバレーボール

日時 5月8日～5月15日 毎週土曜日
16:00～18:00
会場 総合体育館
対象 小学1～4年生
定員 50名
費用 38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・ゴルフ

日時 5月11日～6月29日 毎週火曜日
14:00～15:30
会場 アサヒゴルフクラブ
対象 15歳以上(中学生を除く)
定員 20名
費用 12,472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・卓球

日時 5月12日～6月16日 毎週水曜日

10:00～12:00
会場 総合体育館
対象 15歳以上(中学生を除く)
定員 15名
費用 500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・バドミントン

日時 5月12日～6月16日 毎週水曜日
10:00～12:00
会場 上石神井体育館
対象 15歳以上(中学生を除く)
定員 40名
費用 2,500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・バレーボール

日時 5月13日～6月17日 毎週木曜日
10:00～12:00
会場 総合体育館
対象 15歳以上(中学生を除く)
定員 50名
費用 500円
問合せ **スポーツ振興課事業係**
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●フットサル(SSC大泉)

日時 毎週月曜日
①16:00～17:00 ②17:00～18:00
会場 大泉学園町体育館
対象 ①5歳(令和4年4月に小学校入学予定のお子さん)～小学3年生
②小学4年生以上
定員 各40名
費用 3,850円/月
問合せ **SSC大泉**
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

●女子ソフトボールクラブ

日時 毎週火曜日
(4月～11月) 9:00～11:00
会場 学田公園
対象 成人女性
定員 なし
費用 1,200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(別途入会金・年会費あり)
問合せ **SSC谷原**
TEL/FAX: 03-3997-2500

現役プレーヤーであるベテランコーチの指導で楽しく練習します。7月にはミニ運動会さながらの交流会があります!

●小学生テニス教室

日時 毎週水曜日 15:30～18:00
会場 中村南スポーツ交流センター(4月～9月は豊玉中公園庭球場)
対象 小学生
定員 なし
費用 3,000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。

●バスケットボール

日時 毎週木曜日
①16:00～17:00
②17:00～18:00
会場 大泉学園町体育館
対象 小学生以上
定員 各30名
費用 5,060円/月
問合せ **SSC大泉**
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

●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(4月～9月は改修工事のため休止)
対象 18歳以上
定員 なし
費用 600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。休止中も体験会を実施予定です。

●6人制ジュニアバレーボール教室

日時 毎週土曜日(第二を除く) 9:30～11:30
会場 中村南スポーツ交流センター(4月～9月は改修工事のため休止)
対象 小学生
定員 なし
費用 2,800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。休止中も体験会を実施予定です。

●フットサル(SSC光が丘)

日時 水・土曜日(月6回) 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 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。

●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
定員 30名
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)
初めての方でも大丈夫! 和気あいあいとした雰囲気の良い楽しい教室です。

体操

●初心者教室・親子体操

日時 5月9日～6月20日(6月13日を除く)
毎週日曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 4歳～就学前のお子さんと保護者
定員 20組
費用 174円/人
問合せ **スポーツ振興課事業係**
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●初心者教室・健やか体操

日時 5月13日～6月17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 10名
費用 114円
問合せ **スポーツ振興課事業係**
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●健康体操/チェアエクササイズ

日時 毎週水曜日
①健康体操 9:30～10:30
②チェアエクササイズ 10:45～11:45
会場 光が丘体育館
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!

●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(別途年会費あり)
問合せ **SSC平和台**
TEL/FAX: 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。

●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&コンディショニング 11:10～12:10
会場 中村南スポーツ交流センター(4月～9月は改修工事のため休止)
対象 18歳以上
定員 各30名
費用 3,500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下さい。休止中も体験会を実施予定です。

●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 18歳以上
定員 15名
費用 5,000円/10回(別途入会金・年会費あり)
問合せ **SSC谷原**
TEL/FAX: 03-3997-2500

フィットネスは、軽快な音楽に合わせてステップする有酸素運動です。ヨガ&ストレッチでは固まった身体をゆっくり伸ばして心身共にリフレッシュしましょう!

●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
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

●シニアこそ貯筋と脳トレ

講師: 八木橋 規子
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(別途入会金あり)
問合せ **SSC桜台**
TEL: 090-1408-9900/FAX: 5912-9900

いつまでも行きたい所に行ける体力づくり!

●シニア世代の健康体操

日時 ①バランス運動教室: 毎月第1・第4月曜日
13:00～14:30
②腰ひざ痛み予防教室 毎月第3月曜日
13:00～14:30
③ストレッチ教室: 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 20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!

●たのしい子育て～親子体操～

日時 毎月第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(①②とも未就学児とその保護者)
定員 各7組
費用 500円/組(2人を越える場合は1人に付き200円追加)
問合せ **SSC桜台**
TEL: 090-1408-9900/FAX: 5912-9900

エアロビクス・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。

各種教室等のお知らせ

武道

●初心者教室・相撲

日時 ①4月4日～4月18日 毎週日曜日
10:00～12:00
②5月30日～6月13日 毎週日曜日
10:00～12:00
会場 総合体育館
対象 ①幼児 ②小学生、中学生
定員 各30名
費用 171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・アーチェリー

日時 5月7日～6月11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 15名
費用 2,000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・なぎなた

日時 5月22日～6月12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 10名
費用 228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・剣道

日時 6月6日～7月18日(6月20日を除く)
毎週日曜日 12:30～15:30
会場 総合体育館
対象 小学生以上
定員 20名
費用 342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・空手道

日時 9月4日～10月9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 10名
費用 342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・弓道

日時 9月4日～10月9日 毎週土曜日
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 15名
費用 2,000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・柔道

日時 9月18日～10月23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 15名
費用 342円
問合せ **スポーツ振興課事業係**
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●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)
問合せ **石神井松の風文化公園**
TEL: 5372-2455/FAX: 5372-2466

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

●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。

ダンス

●初心者教室・エアロビクダンス

日時 5月14日～6月18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 60名
費用 114円
問合せ **スポーツ振興課事業係**
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●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(別途年会費あり)
問合せ **SSC平和台** TEL/FAX: 5921-7800
癒し効果もサイコー!心と身体に健康フラダンス。

●フラダンス

日時 毎週火曜日 9:30～11:00
会場 光が丘体育館
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!

●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 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っています。

●よさこいクラブ「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
定員 30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
元気の源、楽しくにぎやかに踊りましょう!

●チアリーディングクラブ

日時 毎週水・金曜日
15:00～18:00の1時間(クラス別)
会場 総合体育館、石神井東小学校
対象 4歳～小学生

定員 各クラス20名
費用 3,000円/月(別途入会金・年会費あり)
問合せ **SSC谷原**
TEL/FAX: 03-3997-2500
イベント出場に向け、練習していきます。

●チアリーディング

日時 毎週水曜日 ①16:00～17:00
②17:00～18:00
会場 大泉学園町体育館
対象 4歳以上
定員 各30名
費用 5,060円/月
問合せ **SSC大泉**
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

●キッズ・チアダンス

日時 毎週土曜日 9:30～11:50
会場 光が丘体育館等
対象 5歳(令和4年4月に小学校入学予定のお子さん)～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Ⅰ～Ⅲ期

日時 Ⅰ期: 4月1日～6月24日(4月29日を除く)
毎週木曜日 15:30～17:30
Ⅱ期: 4月5日～6月28日(4月12日、5月3日、
5月10日、6月14日を除く)毎週月曜日
15:30～17:30
Ⅲ期: 9月2日～11月25日(9月23日を除く)
毎週木曜日 16:00～18:00
会場 Ⅰ期: 三原台温水プール
Ⅱ期: 平和台体育館
Ⅲ期: 大泉学園町体育館
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・アクアエクササイズ

日時 4月5日～5月31日(4月12日、5月3日、5月10日を除く) 毎週月曜日 19:30～21:30
会場 三原台温水プール

対象 一般
定員 30名
費用 234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・水泳Ⅰ期・Ⅱ期

日時 Ⅰ期: 4月15日～6月24日 毎週木曜日
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
③15:00～16:30 ④16:00～17:30
Ⅱ期: 9月30日～12月9日 毎週木曜日
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
③15:00～16:30 ④16:30～18:00
会場 Ⅰ期: 上石神井体育館 Ⅱ期: 光が丘体育館
対象 ①女性の部(60歳未満) ②60歳以上の部
③幼児の部(令和4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 390円
問合せ **スポーツ振興課事業係**
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●水中健康体操教室Ⅰ期

日時 5月7日～6月25日
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 5,000円/8回
問合せ **SSC平和台** TEL/FAX: 5921-7800
ひざ痛、腰痛、病气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。

●水泳教室

日時 ①毎週火曜日 15:15～17:15(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

その他

●初心者教室・ローラースケート

日時 4月4日～4月18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 40名
費用 315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・ジュニア陸上

日時 4月4日・11日、5月2日・16日、6月6日・
20日、9月25日、10月3日、11月7日
9:00～12:00
会場 練馬総合運動場公園
対象 小中学生
定員 30名
費用 513円
問合せ **スポーツ振興課事業係**
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●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(SSC桜台)

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 8名

費用 1,000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!

●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(別途入会金あり)
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!

●日曜定例スポーツ広場

(卓球・ソフトバレーボール・ポッチャなど)
日時 毎週日曜日 9:15～11:45(大会等の日は
休み、5月・6月12:45～15:15)
会場 上石神井体育館
対象 どなたでも
定員 43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時間半利用できてお得です!運動靴持参。

●健康麻雀教室

日時 ①毎月第1、第3、第5日曜日

9:15～11:45
②毎月第1、第3、第5土曜日
9:15～11:45
会場 平和台体育館
対象 60歳以上
定員 各25名
費用 500円/回
問合せ **SSC平和台** TEL/FAX: 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!

●スポーツウエルネス吹矢教室(SSC平和台)

日時 毎月第2、第4土曜日 10:00～12:00
会場 平和台体育館
対象 成人
定員 20名(うち初心者10名)
費用 800円/回
問合せ **SSC平和台** TEL/FAX: 5921-7800
ゲーム感覚で楽しみながら、健康になれるスポーツ吹矢教室です。初心者には用具貸出しあり。

●ノルディックウォーキング

日時 毎月第2土曜日
会場 練馬区内および近郊
対象 18歳以上
定員 25名
費用 参加費: 500円～1,000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。

イベントのお知らせ

4月

●春季ソフトバレーボール大会

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。
日時 4月11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)
定員 男子・女子・混合 各部 9チーム
費用 3,000円/チーム
問合せ先 SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●ターゲットバードゴルフ春季大会

日時 4月17日(土)
会場 練馬総合運動場少年野球場
対象 小学生以上(小学生保護者同伴)
費用 500円
問合せ先 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 TEL: 3550-8039(土師)

5月

●こどもスポーツまつり

トランポリン、ボッチャ、ニュースポーツ、ユニバーサルスポーツの体験やこども広場など家族一緒に遊びましょう!
日時 5月5日(水・祝) 9:15~11:45
会場 上石神井体育館
対象 2歳~中学生(未就学児は保護者同伴)
定員 40名(定員を超えた場合、時間交替制)
費用 無料(保護者100円/人)
問合せ先 SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●ジュニアバレーボール大会アルファ杯

小学生の部と中学生の部の2部制で実施します。6人制バレーボール大会です。
日時 5月9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
問合せ先 SSC谷原 TEL/FAX: 03-3997-2500

●男子バレーボール教室体験会

体力増進、協調性が身につきます。
日時 5月10・17・24日(月) 19:00~21:00(全3回)
会場 大泉西中学校 体育館
対象 小学生以上
費用 1,770円(3回分)
問合せ先 SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

●ブレイクダンス教室体験会

バランス感覚と柔軟性が身につきます。
日時 5月12・19・26日(水) 19:00~21:00(全3回)
会場 大泉西中学校 体育館
対象 5歳(令和4年4月に小学校入学予定のお子さん)以上
費用 1,770円(3回分)
問合せ先 SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

●ターゲットバードゴルフ初心者体験会

日時 5月15日(土)
会場 練馬総合運動場少年野球場
対象 小学生以上(小学生保護者同伴)
費用 500円
問合せ先 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 TEL: 3550-8039(土師)

●松の風スポーツ祭

日時 5月22日(土) 10:00~15:00
会場 石神井松の風文化公園
対象 どなたでも
費用 無料
問合せ先 石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455/FAX: 5372-2466

6月

●第3回ジャパンオープン大会(スポーツスタッキング)

オンラインでも大会、指導者講習会、初心者講習会等予定しています。
日時 6月6日(日)
会場 国立オリンピック記念青少年総合センター
対象 どなたでも
費用 4,000円
問合せ先 日本スポーツスタッキング協会(澤田) TEL: 3995-0298

●スポーツ研修会

日時 6月12日(土) 14:00~16:00
会場 光が丘区民ホール
対象 (公社)練馬区体育協会加盟団体
費用 無料
問合せ先 (公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420/FAX: 5393-5425

●アマチュアスラックライン大会

レベル別アマチュアスラックライン大会です。元全日本チャンピオンが監修します。
日時 6月13日(日)
会場 桜台体育館
対象 5歳以上
費用 3,000円
問合せ先 SSC桜台 TEL: 090-1408-9900/FAX: 5912-9900

●第18回ウォークラリー大会

日時 6月13日(日)
会場 石神井・大泉地域周辺
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

7月

●ビーチボールバレー交流会

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!
日時 7月3日(土) 10:00~15:00
会場 総合体育館
対象 18歳以上(チームの場合4人~6人まで)
費用 500円/人
問合せ先 SSC谷原 TEL/FAX: 03-3997-2500

●SSC平和台クラブまつり

子どもアスレチック、ニュースポーツ、手作りうちわ工作などファミリーで遊べるクラブイベントです。
日時 7月4日(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
会場 平和台体育館
対象 どなたでも
定員 各回100名(事前予約制)
費用 無料
問合せ先 SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

8月

●バスケットボールU-12サマースクール

夏休みに楽しくスキルアップトレーニング! ルールやT.O(テーブルオフィシャルズ)のお勉強もするよ!
日時 8月21日(土) 9:00~17:00
会場 平和台体育館
対象 バスケットボールチームに所属している小学3~6年生
定員 40名(事前予約制)
費用 500円/人
問合せ先 SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

9月

●ノルディックウォーキング

清瀬駅から野火止用水、野火止ホテルの里を經由して平林寺門前までノルディックウォーキングをします。
日時 9月11日(土) 9:00~12:00
会場 清瀬駅集合~平林寺
対象 18歳以上
費用 参加費: 1,000円 レンタルポール代: 500円
問合せ先 SSC桜台 TEL: 090-1408-9900/FAX: 5912-9900

●親睦ダブルス卓球大会

当日抽選でチームが決まります。初めての方とフレッシュな親睦試合をお楽しみください。
日時 9月26日(日) 9:30~17:00
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。
定員 ダブルス抽選チーム制 80名
費用 1,200円/人
問合せ先 SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●泳力検定会

日時 9月26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

その他

●わんぱくキャンプ

初めての方でも大丈夫! 和気あいあいとした雰囲気の良いイベントです。
日時 未定
会場 未定
対象 小学校4年生~6年生
費用 未定
問合せ先 スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●区民歩行会

初めての方でも大丈夫! 和気あいあいとした雰囲気の良い歩行会です。
日時 週末の日帰り(未定)
会場 未定(首都圏近郊)
対象 小学生以上の長距離歩行ができる方(小学生は保護者同伴)
費用 未定(昨年度500円)
問合せ先 スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●レクリエーションスポーツの集い

加盟団体の種目以外のスポーツも行っています。いろいろなスポーツを体験してください!
日時 9月以降複数回開催
会場 区内スポーツ施設等
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事務局 TEL: 090-9369-6191