

ねいすぽ

第二十一号

今号の主な記事

- 外でスポーツを楽しもう (1面)
- イベント・各種教室等のお知らせ (2面・3面)
- 各団体PR (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。

外でスポーツを楽しもう

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外に出て体を動かすことを控えている方もいるのではないのでしょうか？「気軽に体を動かしたい」「自由に運動したい」など思っている、なかなか踏み出せない方へ、個人開放が可能な施設をいくつか紹介します。この他にも、様々な区のスポーツ施設があります。外でスポーツを楽しみませんか。

○個人開放（一般開放）とは？
 区立スポーツ施設を利用するための団体の登録などが不要で、利用することができます。利用することができる時間帯や条件はあらかじめ決まっている場合があります。詳細は、スポーツガイドブックをご覧ください。



配布場所：各体育館、中村南スポーツ交流センター、三原台温水プール、石神井松の風文化公園、庭球場、練馬総合運動場公園、区民事務所（練馬を除く）、スポーツ振興課（区役所本庁舎8階）など

練馬総合運動場公園 陸上競技場
 所在地：練馬2-29-10



全天候舗装の400mトラックと、人工芝グラウンドを兼ね備えています。このほか、天然芝の多目的広場もあります。時間帯により「陸上トラック優先利用時間」（ウォーキング・ランニングなどができます）「人工芝グラウンド優先利用時間」（サッカーの練習などボールを使用することができます）があります。

Q. 開放は、いつ利用することができますか？
 A. 原則として、
 ①毎月第2土曜日と第4日曜日
 ②7日前までに団体予約がない時間帯
 上記の場合、一般開放を行います。



Q. 開放時、どのように利用している人がいますか？
 A. サッカーの練習や、ウォーキング、ランニングなどに利用する人がいます。



大泉学園町希望が丘公園 多目的運動場

所在地：大泉学園町9-1-2

令和2年にリニューアルオープンしました。グラウンドは人工芝で水はけがよく、走りやすくなっています。また、周囲が高いフェンスで囲まれていることも特徴です。公園には、庭球場や屋根付き広場も併設されているため、気軽に体を動かしたい！と考える方にもよい場所です。

Q. 開放は、いつ利用することができますか？
 A. 利用日の7日前までに団体予約がない場合、一般開放を行います。
 Q. 開放時、どのように利用している人がいますか？
 A. サッカーの練習などに利用する人がいます。



びくに公園多目的広場

所在地：東大泉2-28-31



広い場所であるため、開放的に使うことができます。混雑時を除きバットを使用することができます（硬いボールの使用は不可）。

Q. 開放は、いつ利用することができますか？
 A. 一般に開放しています。直接お越しいただき、利用することができます。利用時間 9：00～17：00（一部期間 9：00～18：00）
 Q. どのように利用している人がいますか？
 A. キャッチボールや、ボール遊びなどに利用する人がいます。



夏の雲公園多目的広場

所在地：光が丘3-5-1



光が丘駅から徒歩5分の場所にあり、庭球場を知っている方はいても、多目的広場を知っている方は少ないのではないのでしょうか。地面は人工芝で、周囲をフェンスで囲まれています。

Q. 開放は、いつ利用することができますか？
 A. 団体の予約枠がないため、一般に開放しています。直接お越しいただき、利用することができます。利用時間 8：30～17：30（一部期間 8：30～16：30）
 Q. どのように利用している人がいますか？
 A. サッカーや、テニスの素振りなどに利用する人がいます。



イベントのお知らせ



●こどもスポーツまつり

トランポリン、ボッチャ、スラックライン、的あてなど、ニュースポーツ体験のほか、こども広場などご家族で遊びに来て下さい。

日時 5月5日(木・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 45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 SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●ノルディックウォーキング~狭山ヶ丘で茶摘み体験~

ノルディックウォーキングは、膝関節の負担を軽減でき、腰痛防止にも効果的です。

日時 5月14日(土) 9:00~13:30
 会場 狭山ヶ丘駅~三ヶ島まちづくりセンター~和田園~北野天神社~小手指駅
 対象 18歳以上 費用 1,000円 レンタルボール費:500円
 問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900/FAX: 5912-9900

●ユニバーサルスポーツチャレンジ

風船バレー、卓球バレー、ボッチャ、モルック、4面卓球、スポーツ吹矢ほか、楽しいユニバーサルスポーツにチャレンジ!

日時 5月15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50名
 費用 無料
 問合せ SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

●ターゲットバードゴルフ体験会

初心者大歓迎! まずはお問い合わせください。

日時 5月21日(土)
 会場 練馬総合運動場 対象 どなたでも 費用 無料
 問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会 TEL: 3550-8039(土師)

●グラウンド・ゴルフ春季大会

初心者大歓迎! (体験コーナーあり)まずはお問い合わせください。

日時 5月25日(水)
 会場 大泉さくら運動公園 対象 どなたでも 費用 無料
 問合せ 練馬区グラウンド・ゴルフ協会 TEL: 6763-3260(下間)

●松の風スポーツ祭

日時 5月28日(土) (予備日29日(日)) 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 石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455/FAX: 5372-2466

●ジュニアバレーボール教室

元Vリーガーの指導を受けてから、試合を行います。

日時 5月29日(日) 9:00~17:00
 会場 総合体育館 対象 小・中学生
 費用 500円/人
 問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500



●スポーツ研修会

日時 6月11日(土) 18:30~20:00
 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 (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12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/FAX: 5912-9900

●ウォークラリー大会

コマ図やクイズを解きながら、約2時間、グループで楽しく歩きます。

日時 6月19日(日) 9:00~13:00
 会場 中村地域周辺 対象 どなたでも 費用 500円
 問合せ 練馬区ウォークラリー研究会 TEL: 3948-2154(柴木)

●アリーナ若葉コンサート

日時 6月26日(日)
 会場 大泉西中学校 対象 どなたでも
 費用 1,000円(中学生以下は無料)
 問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691



●ビーチボールバレー交流会

バドミントンコートで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2日(土) 9:00~15:00
 会場 総合体育館 対象 18歳以上(チームの場合4人~6人)
 費用 2,000円/チーム
 問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 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、手作りうちわなど、ファミリーで遊べるクラブイベントです。

日時 7月10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100名 費用 無料
 問合せ先 SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800



●インディアカ審判講習会&楽しむ会

羽根のついたボールを、ネットを挟んで打ち合う競技です。まずはお問い合わせください。

日時 8月28日(日)
 会場 上石神井体育館
 対象 中学生以上 費用 無料
 問合せ 練馬区インディアカ協会 TEL: 3577-4058(牧)



●親睦ダブルス卓球大会

午前は、当日抽選でチームが決まります。午後は、ペアの申し込み対戦です。

日時 9月25日(日) ①9:30~13:00 ②13:30~17:00
 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 ①40名 ②ペア20組
 費用 1,000円/人
 問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●泳力検定会

日時 9月25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1,000円 1種目500円
 問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691



●アウトドア事業(ウォーキング)

郊外の景色等を堪能しながら、自然の中を歩くなどのイベントです。※昨年の様子は4面に掲載しています。

日時 未定(日帰り)
 会場 首都圏近郊
 対象 小学生以上の長距離を歩ける方(小学生は保護者同伴)
 費用 未定(昨年度500円)
 問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

各種教室等のお知らせ

武
道

●初心者教室・アーチェリー

日時 4月1日~5月6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・相撲

日時 ①4月10日~4月24日 ②5月29日~6月12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 各30名
 費用 99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 4月7日~5月19日(5月5日を除く)
 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 15名
 費用 3,000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 ①5月21日・28日 ②6月4日・11日
 毎週土曜日 10:00~11:30
 会場 桜台体育館
 対象 ①小学1~6年生 ②中学生以上
 定員 各10名 費用 66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5日~7月17日(6月26日を除く)
 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 20名
 費用 198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 8月13日~9月24日(8月20日を除く)
 毎週土曜日 16:00~18:00
 会場 総合体育館
 対象 小中学生 定員 20名 費用 198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3日~10月8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 198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)
 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

水泳

●初心者教室・アクアエクササイズ

日時 4月25日～6月6日(5月9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 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名
費用 198円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●ぜん息児水泳教室Ⅰ・Ⅱ期

日時 Ⅰ期 4月4日～6月27日(4月11日、5月9日、6月13日を除く) 毎週月曜日 15:30～17:30

Ⅱ期 4月7日～6月23日(5月5日を除く)
毎週木曜日 15:30～17:30
会場 Ⅰ期 平和台体育館 Ⅱ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

●ぜん息児水泳教室Ⅲ・Ⅳ期

日時 Ⅲ期 9月5日～12月26日
(9月12日・19日、10月10日、11月14日、12月12日を除く) 毎週月曜日 16:00～18:00

Ⅳ期 9月8日～12月1日(11月3日を除く)
毎週木曜日 16:00～18:00
会場 Ⅲ期 中村南スポーツ交流センター
Ⅳ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

球技

●初心者教室・ソフトテニス

日時 5月7日～5月28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 30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・バドミントン

日時 5月11日～6月15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12日～6月16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

●初心者教室・ゴルフ

日時 5月13日～7月1日
毎週金曜日 16:00～17:30
会場 上井草ゴルフセンター
対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 20名
費用 12,264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・キャッチバレーボール

日時 ①5月21日 16:00～18:00
②5月28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 各50名
費用 33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 9月9日～10月14日
毎週金曜日 10:00～12:00
会場 中村南スポーツ交流センター
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

●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 18歳以上の女性
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: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！

●フットサル

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。

●ジュニアバドミントクラブ

日時 土・日曜日(月3回) 13:00～15:30
会場 総合体育館、高松小学校
対象 小学3～中学3年生 定員 15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:3997-2500
初心者でも大丈夫!現役プレーヤーのコーチによる指導で、ウォーミングアップもしっかり行います。

●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。

●みんなで卓球しよっ!

日時 第1、第3土曜日 9:30～12:00
会場 平和台体育館
対象 障害をお持ちの方と家族、付添者
定員 10名 費用 200円/回
問合せ SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800
障害のある方も楽しめる卓球教室です。

体操

●初心者教室・親子体操

日時 5月15日～6月19日
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 198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12日～6月16日
毎週木曜日 13:30～15:00
会場 大泉学園町体育館
対象 65歳以上 定員 10名 費用 198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:第1・第3・第4月曜日
13:00～14:30
②火曜ストレッチ教室: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 各24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!

●きれいなになるパワーヨガクラブ

日時 ①毎週火曜日 11:00～12:20
②毎週木曜日 9:20～10:40
会場 平和台体育館 対象 18歳以上の女性

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!

●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 20歳以上 定員 各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!

●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
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(両プログラムとも参加可)
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。

●貯筋体操教室

日時 毎週木曜日 14:00～15:30
会場 大泉学園町体育館 対象 18歳以上
定員 20名 費用 4,400円/月

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691
筋膜リリースと脳トレも行います。

●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 ①37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

●シニアこそ貯筋と脳トレ

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(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!

●新体操教室

日時 毎週金曜日
①16:00～16:45 ②16:50～18:00
会場 大泉学園町体育館
対象 ①幼児 ②小学生
定員 20名 費用 5,500円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691
柔軟性・体幹を鍛えて免疫力もUP!

ダンス

●初心者教室・やさしいエアロビックダンス

日時 5月13日～6月17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 198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

日時 毎週火曜日 9:30～11:00
会場 光が丘体育館 対象 20歳以上 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!

●チャ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:3997-2500
イベント出場に向け、練習していきます。

その他

●タンブリング教室

日時 毎週木曜日
①19:00～19:50 ②19:50～20:40
会場 大泉中学校 対象 小学生以上
定員 各20名 費用 3,850円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●スラックライン

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 20名
費用 500円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900
楽しく体幹を鍛えよう!初めてでも安心!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。

●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月は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
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。

●スポーツウエルネス吹矢教室

日時 毎月第2、第4土曜 10:00～12:00
会場 平和台体育館 対象 60歳以上

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。初心者には用具貸し出しあり。

●ノルディックウォーキング

日時 毎月第2土曜日 9:00～12:00
会場 練馬区内および近郊 対象 18歳以上
定員 25名
費用 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。

公益社団法人練馬区体育協会

☆健康体操教室☆

講師：八木橋 規子

■総合体育館

毎週金曜日 10:00 ~ 12:00

■石神井松の風文化公園

毎週金曜日 14:00 ~ 16:00



☆丹田呼吸法教室☆

講師：福田 雅春

■石神井松の風文化公園

毎週水曜日 13:00 ~ 14:00



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、いつでも どこでも だれでも なが〜く 楽しめるニュースポーツの普及に努めています。1980年代より考案、紹介されたニュースポーツは、難しいルールや高度な運動能力を必要としないことから、レクリエーションスポーツとも呼ばれ、生涯楽しめるスポーツとして、競技スポーツや障がい者のためのリハビリ的スポーツとして、注目されています。練馬区レクリエーション協会は、レクリエーションスポーツを通じ、皆さんにスポーツの楽しさを伝えると共に、健康、生きがいづくりにも寄与したいと考えています。

是非、イベントや体験会に参加して下さい。素敵な出会いがあるかも……

主なイベント紹介

加盟団体の種目以外のスポーツも行っています。ご家族と、お友だちと、ご近所さんといろいろなニュースポーツを体験して下さい！

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』



毎回コースを変えて実施しています。あなたも練馬新発見！してみませんか？

ふるさと新発見！
『練馬区ウォークラリー大会』

区内あちこち



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』

各団体が大会を開き、体験コーナーを設けて皆様の参加をお待ちしております。

＜練馬区レクリエーション協会加盟団体＞

テニス協会
インディアカ協会
ウォークラリー研究会
グラウンド・ゴルフ協会
スポーツスタッキング協会
ターゲットボードゴルフ協会



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

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ポーツDAY

誰でも気軽に楽しく参加できるイベントです。

受託事業

●アウトドア事業

小学生から一般の方まで幅広い年代を対象としたウォーキングなどを通じて、自然の中で学び活動することにより、屋外でのスポーツの楽しさを感じることができます。

共催事業

●ねりすぽフェスティバル

練馬区内の4団体が協力して開催するスポーツのフェスティバルです。



ねりまエンジョイスポーツDAY



ねりすぽフェスティバル



アウトドア事業 (ウォーキング)



ねりまSSC (総合型地域スポーツクラブ)

ねりまSSCでは、屋外で様々な教室やイベントを実施しております。

例えば…



SSC 平和台

エンジョイシニアウォーキング



SSC 上石神井

SSC 上石神井ウォーキング



SSC 谷原

ママチャリサイクリング



SSC 豊玉・中村

女子ソフトボールクラブ



SSC 桜台

ノルディックウォーキング



SSC 光が丘

キッズチアダンス

ライフ・ザ・ウォーク
(地図を見ながら公園の中をスタンプラリー形式で歩きます。)

SSC 大泉

