

# ねりまスポ

第二十四号

今号の主な記事

- ～区内のスポーツ関係4団体によるキッズスポーツの取り組み～(1面)
- イベント・各種教室等のお知らせ(2面・3面)
- 各団体の紹介(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、区内のスポーツ関係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。

## ～区内のスポーツ関係4団体によるキッズスポーツの取り組み～

スポーツ庁の調査によると、「1週間の総運動時間60分未満の割合は中学校女子を除き、ここ数年増加傾向にある」、「小・中学校男女ともに運動習慣の改善が求められる」と示されています(※)。運動習慣をつけておくことは、豊かな生活を送るうえでとても大切です。そこで今号では、区内のスポーツ関係4団体で実施している子ども向けのスポーツを紹介します。気軽に参加できる教室やイベントもありますので、この機会に運動やスポーツを楽しみませんか。

(※) 全国体力・運動能力、運動等調査/スポーツ庁・令和4年12月調査「調査結果の総括「I 児童生徒の特徴について」のまとめ」から

### 公益社団法人練馬区体育協会

体育協会主催の少年少女大運動会や傘下育成団体の練馬区スポーツ少年団14種目による多種多様なスポーツ活動を通じて、子どもたちの運動習慣や体力技術の向上、仲間づくりに取り組んでいます。本格的にスポーツに取り組みたい子どもたちの参加をお待ちしております。



少年少女大運動会



少年少女野球教室



松風祭



少年少女スポーツふれあいひろば

### 練馬区レクリエーション協会

加盟団体のひとつの日本ティーボール協会練馬区連盟では、ティーボール教室を開いています。野球に興味を持っている子ども、もっと野球がうまくなりたい子どもの参加をお待ちしています。

また、秋には区内の少年野球チームを中心とした「ティーボールフェスティバル」も行います。



ティーボール教室



ティーボールフェスティバル

### 練馬区スポーツ推進委員会

スポーツ推進委員会では、様々なスポーツ体験イベントなどを行ってきました。

令和3年度からアウトドア事業として親子で参加できる「親子アウトドア体験」を企画・実施しています。直近では令和5年3月に実施し、火起こし体験や様々なレクリエーションなどを行いました。



区民歩行会



アウトドア体験会

## ねりまSSC (総合型地域スポーツクラブ)

### SSC上石神井 親子フットサル教室



4歳～小学2年生を対象に開催しています。元Jリーガーの指導で、初めてのお子さんも大人と一緒に安心して通えます。基本のボール扱い、パターン練習のほか、大人同士の練習試合もできるので、人気の教室です。

### SSC平和台 はじめてのラグビー教室



タックルやスクラムのない安全で楽しい、心と身体の基本をつくるラグビー教室。日本ラグビーに火が付いた2019年ワールドカップ日本大会から早4年、今年もラグビーワールドカップの年です。子ども達のラグビー熱もあがってきています。

### SSC谷原 チアリーディング



東京体育館等で演技発表してきたチアリーディングチームSSCエンジェルスは令和5年4月から低学年クラスを増設します。週2回練習し、挨拶、マナーなど気持ち良い行動ができるチアリーダーとして大会出場を目指します。

### SSC大泉 ライフ・キッズ・スポーツクラブ



3歳から親子で参加できます。音楽に合わせて準備体操、ウォーミングアップをした後に、マット運動や跳び箱でグループワークサーキット。風船やエアートランポリンなどを使って、親子で楽しく身体を動かすことを目的としています。

### SSC桜台 ダブルダッチ



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ごころなけれ! 体力・リズム感だけでなく、表現力やチームワークも養います。世界大会もあるんですよ!

### SSC豊玉・中村 フラッグフットボール



日本ではまだ馴染みのない競技ですが、世界大会も行われていて、小学校の授業に取り入れられるなど普及が進んでいます。コンタクト(接触)はルールで禁止されていて、男女混合でプレーできる安全な競技です。是非一度体験してみてください!

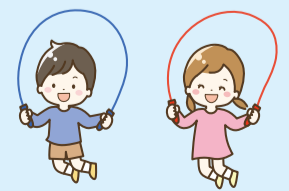
### SSC光が丘 キッズ・フラダンス教室



フラダンスは心も体もリフレッシュされ、体幹も鍛えられます。毎週楽しく、和気あいあいとした雰囲気の中で行われています。SSC20周年式典では3世代フラダンスで演舞を発表しました。



このほか、各SSCでは年間をとおして気軽に参加できる子ども向けのスポーツ教室・イベントを実施しています!



このほか、各団体が開催しているイベントや教室の詳細は2・3面や4面の問合せ先までご連絡ください!



## イベントのお知らせ



### ●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16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** 各部9チーム  
**費用** 4,000円/チーム(ホワイエ会員チームは3,500円/チーム)  
**問合せ** SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

### ●9人制レディースバレーボール大会

9人制バレーボール大会で、日頃の練習の成果を発揮! チーム同士の親睦を図ります。  
**日時** 4月23日(日) 9:00~18:00  
**会場** 桜台体育館 **対象** レディースバレーボールチーム  
**費用** 4,000円/チーム  
**問合せ** SSC桜台 TEL: 090-1408-9900(南波)



### ●こどもスポーツまつり

トランポリンやポッチャ、スラックライン、的あてなどの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ください。上履き持参。  
**日時** 5月5日(金・祝) 9:15~11:45  
**会場** 上石神井体育館 **対象** 1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)

### ●少年少女野球教室

守備・投球・打撃に分かれ、それぞれ基礎から学びます。  
**日時** 5月13日(土) 9:00~12:00  
**会場** 石神井松の風文化公園(雨天時は管理棟2階多目的室にて講習会)  
**対象** 小学生 **費用** 無料  
**問合せ** 石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455

### ●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して腰痛防止にも効果的です。  
**日時** 5月13日(土) 9:00~15:00  
**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 レンタルポール費: 500円  
**問合せ** SSC桜台 TEL: 090-1408-9900(南波)

### ●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20日(土) 10:00~12:00  
**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)

### ●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、ポッチャ、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21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

### ●松風祭

サッカーやバスケットボールなど色々な種目を体験できます。  
**日時** 5月27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** 石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455



### ●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11日(日) 9:00~13:00  
**会場** 石神井地域周辺 **対象** どなたでも **費用** 500円/人  
**問合せ** 練馬区ウォークラリー研究会 TEL: 3925-2721(亀田)

### ●スラックライン大会

レベル別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25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/人  
**問合せ** SSC桜台 TEL: 090-1408-9900(南波)

### ●アリーナ若葉コンサート

ヴァイオリン・ピアノ・マリンバなど、プロの演奏を鑑賞できます。  
**日時** 6月25日(日)  
**会場** 大泉学園町体育館 **対象** どなたでも  
**費用** 会員500円 一般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1日(土) 9:30~15:30  
**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 500円/人  
**問合せ** SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500

### ●SSC平和台クラブまつり

トランポリン、子どもアスレチック、パラスポーツ、うちわ・缶バッジ工作など、ファミリーで遊べるクラブイベントです。  
**日時** 7月9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150名 **費用** 無料  
**問合せ** SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

### ●ポールを使ってお出かけウォーキング~武田勝頼ゆかりの地を訪ねる~

日川渓谷を歩きながら、ポールウォーキングの講習会と実践を行います。  
**日時** 7月13日(木)  
**会場** 日川渓谷(甲州市) **対象** 3時間程度歩ける人 **費用** 6,000円/人  
**問合せ** SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500



### ●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TO(テーブルオフィシャル)のお勉強もするよ!  
**日時** 8月20日(日) 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 **費用** 500円/人  
**問合せ** SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800



### ●親睦ダブルス卓球大会

午前は男女別ダブルス、午後は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24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。  
 ①男女別ダブルス ②抽選ダブルス  
**費用** 各800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24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

## 各種教室等のお知らせ

### 武道

#### ●初心者教室・相撲

**日時** ①4月2日~4月16日 ②5月28日~6月11日  
 毎週日曜日 10:00~12:00  
**会場** 総合体育館 **対象** 4歳~中学生  
**定員** 各30名 **費用** 114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** ①4月20日~6月1日(5月4日を除く)  
 毎週木曜日 10:00~12:00  
 ②9月2日~10月7日  
 毎週土曜日 13:00~15:00  
**会場** 総合体育館 **対象** 15歳以上(中学生を除く)  
**定員** 各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・剣道

**日時** 5月21日~7月2日(6月4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** 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・空手道

**日時** 9月2日~10月7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** 20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・柔道

**日時** 9月16日~10月21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** 20名 **費用** 228円  
**問合せ** スポーツ振興課事業係  
 TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

#### ●太極拳

**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** 30名 **費用** 200円/回(会員登録制)  
**講師** 福田 雅春  
 合気道師範 合気道七段位 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

### 水泳

#### ●ぜん息児水泳教室Ⅰ・Ⅱ期

**日時** Ⅰ期 4月3日~6月26日  
 (4月10日、5月8日、6月12日を除く)  
 毎週月曜日 15:30~17:30  
 Ⅱ期 4月6日~6月29日(5月4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45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17日~5月29日(5月8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** 228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Ⅲ・Ⅳ期

**日時** Ⅲ期 9月4日~12月25日  
 (9月11日・18日、10月9日、11月13日、

12月11日を除く)  
 毎週月曜日 16:00~18:00  
 Ⅳ期 9月7日~11月30日(11月23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45名 **費用** 無料  
**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

## 球技

### ●親子フットサル教室

日時 ①4月1日～6月17日 ②7月1日～9月16日  
土曜日(各9回ずつ) 10:00～11:30  
会場 上石神井体育館  
対象 4歳～小学2年生の親子(未就学児は保護者同伴)  
定員 親子15組(定員を超えた場合は区内在住者優先)  
費用 500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! 猛暑でも屋内会場で、幼児も大人もボールを蹴ろう!

### ●初心者教室・バレーボール

日時 5月11日～6月15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・キャッチバレーボール

日時 ①5月13日・20日 土曜日 16:00～18:00  
②5月27日・6月3日 土曜日 16:00～18:00  
会場 ①総合体育館 ②平和台体育館  
対象 小学1～4年生 定員 各50名  
費用 76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15日～6月26日(6月12日を除く)  
毎週月曜日 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 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・バスケットボール

日時 6月3日～7月8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 35名 費用 228円  
問合せ **スポーツ振興課事業係**  
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

### ●月曜フットサル教室

日時 毎週月曜日  
16:00～17:00、17:00～18:00(二部制)  
会場 大泉学園町体育館  
対象 5歳～小学生  
定員 各15名 費用 3,850円/月  
問合せ **SSC大泉**  
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

### ●ジュニアテニスクラブ

日時 毎週火曜日(8月を除く)  
①16:20～18:00 ②17:20～19:00  
会場 夏の雲公園庭球場  
対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生  
定員 各16名  
費用 2,500円/月(入会金1,000円 年会費2,000円)  
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をします。

### ●フットサル

日時 毎週水曜日 19:00～21:00  
会場 中村中学校  
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豊玉・中村** TEL/FAX: 5848-9151  
随時参加可能です。気軽にご参加ください。

### ●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(中学生は土曜日のみ参加可能)  
定員 30名 費用 500円/回  
問合せ **SSC光が丘**  
TEL: 090-1765-2482(大熊)  
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。

### ●スポーツ体験会

(フラッグフットボール・ポッチャ・バスケットボール等)  
日時 毎月第2・4金曜日 16:00～18:00  
会場 中村南スポーツ交流センター  
対象 小中学生 定員 30名 費用 無料  
問合せ **SSC豊玉・中村** TEL/FAX: 5848-9151  
様々なスポーツが体験できます。みんな集まれ!

### ●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/FAX: 5848-9151  
見学・体験を随時募集しています。お友達と一緒に遊びにきてください。

### ●ポッチャ教室

日時 毎月第1・3土曜日 10:45～12:00  
会場 桜台体育館ほか 対象 小学生以上  
定員 12名 費用 300円/回  
問合せ **SSC桜台** TEL: 090-1408-9900(南波)  
老いも若きも、障害の有無も関係なし! みんな同じコートで楽しもう、パラリンピック競技!

## 体操

### ●初心者教室・親子体操

日時 ①5月14日～6月18日 ②9月24日～10月29日  
毎週日曜日 10:00～11:30  
会場 ①上石神井体育館  
②中村南スポーツ交流センター  
対象 4歳～就学前のお子さんと保護者  
定員 各20組40名 費用 228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18日～6月22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 228円  
問合せ **スポーツ振興課事業係**  
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

### ●やさしいヨガ教室

日時 ①毎週月曜日 11:00～12:00  
②毎週水曜日 11:00～12:00  
③毎週金曜日 10:00～11:00(初級)  
④毎週日曜日 11:00～12:00  
会場 ①総合体育館 ②練馬総合運動場公園  
③・④石神井松の風文化公園  
対象 どなたでも 定員 ①30名 ②20名  
③・④各30名 費用 500円/回  
講師 浅津 紀江  
問合せ ①(公社)練馬区体育協会  
TEL: 5393-5420  
②練馬総合運動場公園  
TEL: 3994-3086  
③・④石神井松の風文化公園  
TEL: 5372-2455

### ●シニア世代の健康体操

日時 ①月曜教室(バランス・痛み予防): 毎月第1・3・4月曜日 13:00～14:30  
②火曜ストレッチ教室: 毎月第2・4火曜日 10:00～11:30

会場 上石神井体育館 対象 40歳以上  
定員 各25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!

### ●やさしい瞑想ヨガ

日時 ①毎週火曜日 9:20～10:40  
②毎週水曜日 11:00～12:20  
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  
心と体を癒し、ゆったりリラックスしたい方へ!

### ●ゆるゆるリセットヨガ

日時 毎週火曜日 11:00～11:50  
会場 平和台体育館 対象 18歳以上  
定員 18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  
リラックスした穏やかな状態へと心と身体をリセットしましょう! 短時間でヨガ初心者の方にオススメです!

### ●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 18歳以上 定員 各40名  
費用 2,500円/月(別途入会金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!

### ●フィットネス/ヨガ&ストレッチ

日時 毎週水曜日(全10回)  
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 各20名 費用 10回5,000円  
問合せ **SSC谷原** TEL/FAX: 3997-2500  
運動する機会の少ない方が楽しんでます。

### ●新体操教室

日時 ①毎週水曜日 17:15～18:00  
②毎週水曜日 18:45～19:45  
会場 ①大泉学園小学校 ②大泉西中学校  
対象 ①3～6歳 ②小学生  
定員 各20名 費用 5,500円/月  
問合せ **SSC大泉**  
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

### ●きれいになるパワーヨガ

日時 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 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 ①②40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  
②石神井松の風文化公園  
TEL: 5372-2455

### ●シニアこそ貯筋&脳トレ

日時 毎週金曜日 14:00～15:30  
会場 桜台体育館ほか 対象 概ね60歳以上  
定員 17名  
費用 3,000円/月(別途入会金3,000円)  
問合せ **SSC桜台** TEL: 090-1408-9900(南波)  
いつまでも行きたい所に行ける体力・気力づくり!

## ダンス

### ●託児のあるフラダンス教室

日時 毎週火曜日 9:30～11:00  
会場 光が丘体育館  
対象 18歳以上 定員 40名  
費用 2,500円/月(別途入会金1,000円)  
問合せ **SSC光が丘**  
TEL: 090-4745-8498(太田)  
初心者からのフラダンス教室です。

### ●キッズ・フラダンス教室

日時 毎週火曜日 16:30～17:30  
会場 光が丘体育館  
対象 4歳～小学生 定員 20名  
費用 2,500円/月(別途入会金1,000円)  
問合せ **SSC光が丘**  
TEL: 090-4745-8498(太田)  
はじめてのフラ、レッツ・ダンス!

### ●よさこい倶楽部「華鼓舞はなこまい」

日時 毎週火曜日 16:00～18:00  
会場 平和台体育館  
対象 18歳以上(18歳以下は保護者とペア)  
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!

### ●ジュニアダンスクラブ

日時 毎週金曜日 16:00～18:00  
会場 総合体育館 対象 4歳～中学生  
定員 10名 費用 2,500円/月  
問合せ **SSC谷原** TEL/FAX: 3997-2500  
リズム感を養い、楽しく踊ることを目的とし、地域のイベントにも積極的に参加しています。

### ●キッズ・チアダンス/チアダンス・チーム Luna

日時 ①キッズ・チアダンス  
毎週土曜日 9:30～11:50  
②チアダンス・チームLuna  
毎週火曜日 18:45～20:45  
会場 ①光が丘体育館 ②光が丘第二中学校ほか  
対象 ①5歳(令和6年4月に小学校入学予定のお子さん)～小学生 ②小中学生 定員 30名  
費用 ①3,000円/月 ②4,000円/月  
(別途入会金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。地域を代表するチアダンスチームの育成・指導を行っています。

## その他

### ●ラート体験教室

日時 毎週火曜日 18:00～20:00  
会場 大泉第三小学校 対象 どなたでも  
定員 20名 費用 4,950円/月  
問合せ **SSC大泉**  
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691  
2本の鉄の輪を平行につないだ器具を用いて行うドイツ発祥のスポーツです。

### ●ホワイエ親子ひろば

日時 毎月第1・3火曜日 10:00～11:30  
会場 上石神井体育館  
対象 2、3歳と保護者(1歳児は要相談)  
定員 親子7組 14名 費用 1組 100円/回  
問合せ **SSC上石神井**  
TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)  
運動あそび・リズム体操・絵本の時間など。お天気の悪い日でも屋内会場でこのびび過ごしましょう!

### ●スラックライン教室

日時 4～6月の毎週土曜日(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 20名  
費用 500円/回(ビクター1,000円/回)  
問合せ **SSC桜台** TEL: 090-1408-9900(南波)  
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。

### ●ダブルダッチ

日時 ①毎週土曜日(第2土曜日を除く)  
②毎月第2日曜日 9:00～10:30  
会場 ①桜台体育館ほか ②桜台地区区民館  
対象 概ね5歳以上 定員 各20名  
費用 3,000円/月(別途入会金2,000円)  
問合せ **SSC桜台** TEL: 090-1408-9900(南波)  
体力・リズム感のほか、表現力やチームワークも養います。子どもから大人までファミリーで楽しもう!

### ●スポーツウエルネス吹矢教室

日時 毎月第2・4土曜日 9:30～11:30

会場 平和台体育館 対象 18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。

### ●日曜定例スポーツ

(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  
5・6月は12:45～15:15  
(5月7日は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 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。ほぼ毎週利用でき、お得です! 運動靴持参。



## 公益社団法人練馬区体育協会

当協会は加盟団体37団体とスポーツ少年団14団体で組織された、練馬区における競技スポーツを統括する団体です。



区民体育大会



練馬まつり スポーツひろば

また、石神井松の風文化公園と練馬総合運動場公園の管理・運営も行っています。



石神井松の風文化公園



練馬総合運動場公園

### ●問合せ

公益社団法人練馬区体育協会  
練馬区谷原1-7-5 総合体育館内  
TEL : 03-5393-5420  
HP : <http://nerima-sports.jp>  
email : [manager@nerima-sports.jp](mailto:manager@nerima-sports.jp)  
Twitter : @nerima\_taikyo

## 練馬区レクリエーション協会

レクリエーションは、人の心を元気にしてくれます。練馬区レクリエーション協会では、いろいろな活動を通して、年齢や障がいをおぼえず区民の皆様へレクリエーションの楽しみや喜びを感じていただき、心を元気にし、健康増進と生きがい作りにつながっていただければと考えています。



グラウンドゴルフ協会



日本スポーツスタッキング協会



インディアカ協会



ターゲットバードゴルフ協会



ウォークラリー研究会



日本テーパーボール協会練馬区連盟

### ●問合せ

練馬区レクリエーション協会 TEL : 03-6763-3260

## 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令和4年度の活動を紹介します。

- 「スポーツを楽しもう！みんなでいっしょにあそぼう」  
ポッチャや風船バレーをとおして、大泉障害者地域生活支援センターさくらの利用者に体を動かす機会をつくりました。
- 「ポッチャを広めよう！」  
学校応援団や敬老館の職員などを対象に、ポッチャの講習会を行いました。
- アウトドア事業  
小学生以上の幅広い年代を対象とした区民歩行会や、親子を対象としたアウトドア体験を通じて自然に親しみ、屋外でのスポーツの楽しさを感じるイベントを行いました。



スポーツを楽しもう！ みんなでいっしょにあそぼう



ポッチャを広めよう！



区民歩行会

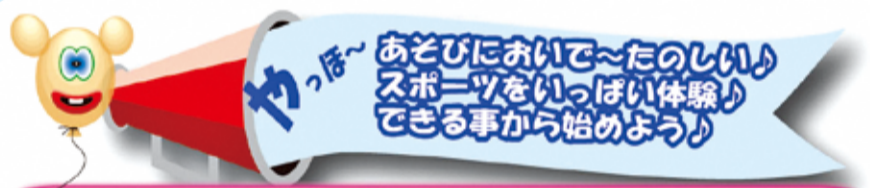


アウトドア体験会

### ●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 : 03-5984-1948

## ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)



練馬区スポーツローガン「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。

ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)の分布図。各SSCの名称、所在地、電話番号が記載されています。

- 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) ☎03-5921-1800
- 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
- スポーツクラブフワイエ上石神井 (上石神井体育館内) ☎03-3929-8100
- SSC中村地域スポーツクラブ (中村東スポーツ交流センター内) ☎03-5848-9151



(ねりまSSCホームページQRコード)

★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。