

# ねいすぽ

第二十六号

本号の主な記事

- ユニバーサルスポーツを体験してみませんか。(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スポーツ協会/練馬区レクリエーション協会/ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)/練馬区スポーツ推進委員会)(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、区民の皆様が、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。

**ユニバーサルスポーツ**とは、子どもから高齢者まで、また障害の有無に関係なく楽しめるスポーツで、次の4つの特徴を持つといわれています。

- 1 ルールに柔軟性があり、様々な人の参加が可能であること。
- 2 勝ち負けのあるスポーツの場合、だれにでも勝つチャンスがあること。
- 3 ルールがシンプルで誰でもが理解しやすいこと。
- 4 身体的な負担が少なく、安全性が確保されていること。

今回は、区内のスポーツ関係団体が実施している様々なユニバーサルスポーツを紹介します。

## 公益社団法人 練馬区スポーツ協会

障害のある人もない人も、誰もが気軽にスポーツを楽しみ、仲間作りや健康増進、競技力向上を図ることを目的に行っています。

### 健康体操

様々な歩行や、ボールとセラバンドを使った筋力トレーニングなど、自立した生活を最後まで送りたいという目標を目指して教室を開催。



健康体操教室

### ゲートボール

5人×5人の対抗戦で1競技30分。第1、第2、第3ゲートを通り合計25点(満点)を競う頭脳とチームワークが重要な競技。



城西ブロックゲートボール大会

ユニバーサルスポーツを体験してみませんか。

## 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では毎年、光が丘体育館で「レクリエーションスポーツの祭典」を行っています。祭典のサブタイトルは「障がいのある人もない人も一緒に遊ぼう」です。毎年、高齢者の方から小さいお子さんを連れたパパやママ、車いすの方など、あらゆる方々が様々なレクリエーションスポーツを無理なく楽しく体験できます。



「レクリエーションスポーツの祭典」

**手のひら健康バレー**  
3人ずつ向き合ってイスに座り、ボールを手のひらにあてて落とさないように何回続いたか楽しむスポーツ。



## ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)

各SSCでユニバーサルスポーツを実施しています。パラスポーツ、日曜定例スポーツ、ユニバーサルスポーツチャレンジなどの事業でポッチャ、ペガーボール、卓球、モルックなどを楽しみませんか。詳しくは2・3面をご覧ください。

### ポッチャ

赤、青のボールをそれぞれ6球ずつ投じて、白いジャックボール(目標球)にいくかに多く近づけられるか競うスポーツ。



日曜定例スポーツ

### ペガーボール

面ファスナー製のポンチョを着たペガーマンに接着したボールの数が得点になる。



パラスポーツ

### 卓球バレー

鈴の入った卓球のボールを板などを使って転がし打ち合います。



ユニバーサルスポーツチャレンジ

## 練馬区スポーツ推進委員会

障害のある人がスポーツに触れ合う機会を設けるため、ユニバーサルスポーツができる「場づくり」を目指しています。区内の障害者施設と連携してイベントを実施しました。

### ふうせんバレー

チーム全員が必ず1度はボールに触れ、10回以内に返球する。



障害者スポーツ交流会

### ポッチャ

ボールを投げることでできない方はランプ(勾配具)を使って転がし投球できる。



## \*\*\*\*\*練馬区\*\*\*\*\*

区では、障害のある人もない人もともにスポーツに親しむきっかけづくりの場として「スポーツ・レクリエーション教室」でのしっぽとりゲーム、ディスゲッター、エアートランポリン、ペガーボールや「ポッチャ交流大会」を開催しています。令和6年度「ポッチャ交流大会」は、8月28日(水)に光が丘体育館で実施します。応援にいらしてください。



ポッチャ交流大会



スポーツ・レクリエーション教室

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!

# Let's Sports

・内容は変更もしくは中止となる場合があります。  
※イベント・教室によっては、事前に申込みが必要な場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

## イベントのお知らせ



ユニバーサルスポーツを体験できるイベント



### ●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21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)男子・女子・混合  
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)



### ●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、まとあてなど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。上履き持参。  
日時 5月6日(月・祝) 9:15~11:45  
会場 上石神井体育館  
対象 1歳以上~中学生(未就学児は保護者同伴) 60名  
費用 中学生以下無料(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とお茶摘み

名所旧跡などを訪ねながらノルディックウォーキングをします。またこの時期しかできない新茶のお茶摘みを行います。  
日時 5月11日(土) 9:00~15:00  
会場 狭山ヶ丘駅~若狭山の神市民の森~和田園~小野家住宅~狭山ヶ丘駅  
対象 小学生以上 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)

### ●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11日(土) 9:00~12:00  
会場 石神井松の風文化公園(雨天時: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

### ●ラケットテニス春季大会『個人戦2024』

年3回行う大会の一つです。一般の方も参加できますので、ご連絡ください。  
日時 5月26日(日) 9:00~16:00  
会場 総合体育館 対象 16歳以上 費用 会員500円、一般800円  
問合せ ねりまラケットテニス協会 TEL: 090-9134-9811(山田)

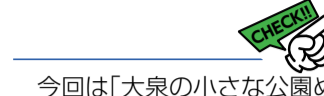
### ●松風祭

サッカーやテニスなど、様々なスポーツを体験できます。縁日もあるよ!  
日時 5月26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



### ●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、スポーツ吹き矢他、楽しいユニバーサルスポーツにチャレンジ!  
日時 6月9日(日) 午前の部: 10:00~12:00  
午後部: 13:00~15:00  
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/FAX: 5921-7800



### ●ウォークラリー大会

今回は「大泉の小さな公園めぐり」というテーマで、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16日(日) 9:00~13:00  
会場 大泉学園周辺 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: 090-4208-4037(藤田)

### ●SSC桜台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のレベル別アマチュアスラックライン大会です。始めたばかりの初心者から参加できます。  
日時 6月23日(日) 9:00~18:00  
会場 桜台体育館 対象 小学生以上  
費用 3,500円/人(初心者 2,500円/人)  
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900(南波)



### ●スポーツ・レクリエーション教室

障害のある方もない方も、一緒に楽しんでいただけるスポーツ・レクリエーション教室です。  
日時 6月23日(日) 10:30~12:30  
会場 都立大泉特別支援学校 対象 小学生以上 費用 37円(保険料)  
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948



### ●ビーチボールバレー交流会

ビーチボールを使い、バドミントンコートで行う4人制のバレーです。初心者でも参加できるよう、簡単なルールや練習を踏まえ交流試合を行います。  
日時 7月6日(土) 9:00~15:30  
会場 総合体育館 対象 18歳以上 費用 500円/人  
問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500



### ●スポーツ・レクリエーション教室

障害のある方もない方も、一緒に楽しんでいただけるスポーツ・レクリエーション教室です。  
日時 7月7日(日) 10:30~12:30  
会場 都立大泉特別支援学校 対象 小学生以上 費用 37円(保険料)  
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948



### ●SSC平和台クラブまつり

子どもアスレチックス、ニュースポーツ、手作りうちわ、缶バッチ他、ファミリーで遊べるクラブイベントです。  
日時 7月9日(火) 午前の部: 10:00~12:00  
午後部: 13:00~15:00  
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/FAX: 5921-7800

### ●ポールウォーキング~棒道ウォーク~

ウォーキング用、ノルディック用のポールを持って散策します。現地まではマイクバスで向かいます。信玄棒道を歩きます。  
日時 7月9日(火) 7:30~18:00  
会場 石神井公園駅集合 山梨県北杜市 対象 18歳以上  
費用 6,000円(バス代・ポールレンタル代含む)  
問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500



### ●泳力検定会

日時 9月29日(日) 9:00~12:00  
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1,500円(その他別途費用あり)  
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

※8月はイベントはありません。

## 各種教室等のお知らせ

武道

### ●初心者スポーツ教室・少林寺拳法

日時 4月7日~21日 9:30~11:30 毎週日曜日  
会場 大泉学園町体育館 対象 小学生以上  
定員 20名 費用 111円  
問合せ スポーツ振興課事業係  
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

### ●剣道教室

日時 毎週月曜日または火曜日 18:30~20:30  
会場 大泉西中学校 対象 どなたでも  
定員 20名 費用 4,070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  
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

### ●ホワイエ剣道教室

日時 毎週日曜日 10:00~11:40  
会場 上石神井体育館 対象 小学生以上  
定員 15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、親子1組4,000円/月  
問合せ SSC上石神井  
TEL: 3929-8100(月・水・金)

初回無料体験実施。木刀・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にも。指導者は教士七段。

### ●初心者スポーツ教室・柔道

日時 9月21日~10月26日 16:00~18:00  
毎週土曜日  
会場 総合体育館 対象 小中学生  
定員 20名 費用 222円  
問合せ スポーツ振興課事業係  
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

水泳

### ●ぜん息児水泳教室 I期・II期

日時 I期 4月4日~6月20日 16:00~18:00  
II期 4月11日~6月27日 15:30~17:30  
毎週木曜日  
会場 I期 光が丘体育館 II期 上石神井体育館  
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

### ●初心者スポーツ教室・アクアエクササイズ

日時 4月15日~6月17日 19:30~21:30  
毎週月曜日  
(4月29日・5月6日・13日・6月10日を除く)  
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 222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期・IV期

日時 III期 9月2日~12月23日 15:30~17:30

毎週月曜日  
(9月9日・16日・23日・10月14日・11月4日・11日・12月9日を除く)

IV期 9月5日~11月21日 15:30~17:30  
毎週木曜日  
会場 III期 平和台体育館 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



ユニバーサルスポーツを体験できる教室等

球技

## ●親子フットサル教室

日時 ①4月6日～6月29日 ②7月6日～9月21日  
土曜日(各6回ずつ) 10:00～11:30  
会場 上石神井体育館  
対象 4歳～小学3年生(未就学児は保護者同伴)  
定員 親子10組(20名) 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! 猛暑も屋内  
会場で、幼児も大人もボールを蹴ろう!

## ●初心者スポーツ教室・キャッチバレーボール

日時 5月11日～6月1日  
毎週土曜日 16:00～18:00  
会場 平和台体育館  
対象 小学1～4年生 定員 50名 費用 148円  
問合せ **スポーツ振興課事業係**  
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

## ●バスケットボール教室

日時 毎週火曜日 19:00～20:45  
会場 大泉西中学校  
対象 小学5年～中学生(経験者)  
定員 20名 費用 4,950円/月  
問合せ **SSC大泉**  
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

## ●バラスポーツ

日時 土曜日(毎月1～4回) 13:00～15:00  
会場 光が丘体育館  
対象 3歳以上(未就学児は保護者同伴)  
定員 30名 費用 100円/回  
問合せ **SSC光が丘**  
TEL: 090-6509-0989(原田)

## ●初心者スポーツ教室・親子体操

日時 ①5月12日～6月16日 ②9月1日～10月6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歳から就学前のお子さんと保護者  
定員 各20組40名 費用 各222円/人  
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(第2月曜日休館日)  
11:00～12:00  
②毎週水曜日 11:00～12:00  
会場 ①総合体育館 ②練馬総合運動場公園  
対象 どなたでも 定員 ①30名 ②15名  
費用 500円/回 講師 浅津 紀江  
問合せ ①(公社)練馬区スポーツ協会 TEL: 5393-5420  
②練馬総合運動場公園 TEL: 3994-3086

## ●ゆるゆるリセットヨガ(運動量小)

日時 毎週火曜日 11:00～11:50  
会場 平和台体育館 対象 18歳以上の女性  
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!

## ●やさしい瞑想ヨガ(運動量中)

日時 ①毎週火曜日 9:20～10:40  
②毎週木曜日 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!

## ●よさこい倶楽部「華鼓舞はなこまい」

日時 毎週火曜日 18:00～20:00  
会場 平和台体育館  
対象 18歳以上、小中学生と保護者ペア  
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!

## ●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。

## ●初心者スポーツ教室・ローラースケート

日時 4月7日～21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 100名 費用 111円  
問合せ **スポーツ振興課事業係**  
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

## ●初心者スポーツ教室・アーチェリー

日時 ①5月10日～6月14日  
毎週金曜日 19:00～21:00  
②9月4日～10月9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20名 費用 各2,000円  
問合せ **スポーツ振興課事業係**  
TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

## ●道具のいないトレーニング

日時 月曜日(月2回) 19:00～  
会場 総合体育館 対象 18歳以上 定員 20名  
費用 500円/回  
チケット制(別途入会金1,000円・年会費3,000円)  
問合せ **SSC谷原** TEL/FAX: 3997-2500  
シャドーボクシングや筋トレなど道具いらずのトレ  
ニングを一緒にやりませんか?

## ●ハワイ親子ひろば

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歳児と保護者(1歳児は要相談)  
定員 7組 14名(先着順) 費用 1組 100円/回  
問合せ **SSC上石神井**  
TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

土曜の午後にみんなでバラスポーツを楽しみましょう!  
どなたでも参加できます。

## ●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 毎週金曜日 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!

## ●誰でも運動が好きになる!

### スポーツが苦手な人の球技教室

日時 毎月第2・4金曜日 19:00～21:00  
会場 中村南スポーツ交流センター  
対象 小学4年生以上(14歳以下は保護者同伴)  
定員 30名 費用 2,000円/月  
問合せ **SSC豊玉・中村** TEL/FAX: 5848-9151  
体と運動の専門家である理学療法士が各人に応じたア  
ドバイスをします。一緒にスポーツを楽しみましょう。

## ●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 費用 2,500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  
に来てください。

## ●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 対象 小学生以上  
定員 12名 費用 300円/回

## ●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!

### ●エアロ・ストレッチ&コンディショニング

日時 毎週水曜日 10:00～11:45  
会場 中村南スポーツ交流センター  
対象 18歳以上 定員 30名  
費用 3,500円/月  
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 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

## ●きれいになるパワーヨガ(運動量大)

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!

## ●シニアこそ筋筋&脳トレ

日時 毎週金曜日 14:00～15:30

## ●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!  
●チャリーディングクラブ ハッピーエンジェル  
日時 毎週水曜日 ①15:40～ ②16:40～  
毎週金曜日 16:00～  
会場 水曜日:総合体育館 金曜日:石神井東小学校  
対象 4歳～小学生 定員 各20名  
費用 3,000円/月  
(別途入会金1,000円・年会費2,000円)  
問合せ **SSC谷原** TEL/FAX: 3997-2500

## ●健康マージャン教室

日時 毎週水曜日または木曜日  
①9:00～12:00 ②13:00～16:00  
会場 上石神井体育館  
対象 18歳以上(初心者・初級者)  
定員 各12名(先着順) 費用 500円/回  
問合せ **SSC上石神井**  
TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)  
健康マージャンのルールで、初心者から点数計算がで  
きない人も、お一人でも安心して参加できます。

## ●ジュニアレスリングクラブ

日時 毎週金曜日 16:30～ 毎週土曜日 12:30～  
会場 総合体育館  
対象 4歳～中学生 定員 30名  
費用 3,000円/月  
(別途入会金1,000円・年会費2,000円)  
問合せ **SSC谷原** TEL/FAX: 3997-2500  
どんなスポーツにもつながる動ける身体づくりから始  
めます。明るく、思いやりのある心も育てます。

## ●スポーツ吹矢教室

日時 毎週金曜日 12:30～14:00  
会場 桜台体育館 対象 60歳以上 定員 12名  
費用 3,000円/月  
問合せ **SSC桜台** TEL: 090-1408-9900(南波)

## ●ダブルダッチ教室

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月は、第3日曜日)  
9:00～10:30  
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

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!

## ●ティンボール

日時 毎月第3土曜日 9:00～12:00  
会場 未定 対象 小学4年生以下  
費用 100円/人  
問合せ **日本ティンボール協会練馬区連盟**  
TEL: 090-3517-2021(庄司)

## ●ラケットテニス教室

日時 毎月第4土曜日 10:45～12:00  
会場 桜台体育館 対象 小学生以上  
定員 12名 費用 100円/回  
問合せ **SSC桜台** TEL: 090-1408-9900(南波)  
サーブ、レシーブ、ボレー、スマッシュ! 体育館内で  
ボールを追いかけよう!

## ●ジュニアバドミントンクラブ

日時 毎週土曜日 13:00～15:30  
会場 高松小学校 対象 小学3年～中学生  
定員 15名  
費用 3,000円(入会金、年会費別途あり)  
問合せ **SSC谷原** TEL/FAX: 3997-2500  
初心者でも大丈夫! 中学校での部活を視野に入れて、  
入会される方も多です。是非、体験にお越し下さい!

## ●希望が丘ジュニアテニス教室

日時 毎週日曜日 11:00～13:00  
会場 大泉学園町希望が丘公園庭球場  
対象 小学1年～中学生  
定員 10名 費用 5,500円/月  
問合せ **SSC大泉**  
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

体操

## ●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 各40名  
費用 500円/回 講師 八木橋 規子  
問合せ ①(公社)練馬区スポーツ協会 TEL: 5393-5420  
②石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455

## ●オンライン・ヨガ教室

日時 毎月第2・4金曜日 20:00～21:00  
会場 ご自宅 対象 どなたでも  
定員 なし 費用 7,260円/3ヶ月  
問合せ **SSC大泉**  
TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

## ●シニア世代の健康体操

①月曜教室 ②火曜ストレッチ  
日時 ①第1・3・4月曜日 13:00～14:30  
②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30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!

ダンス

元気よく、大きな声でダンスにスタンツに、頑張ってい  
ます! 体験、見学大歓迎!

## ●①キッズ・チアダンス ②チアダンス・チーム Luna

日時 ①毎週土曜日 9:30～11:50  
②毎週火曜日 18:45～20:45  
会場 ①光が丘体育館  
②光が丘第二中学校体育館ほか  
対象 ①5歳(令和7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 各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

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・リズム感だけでなく、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!

## ●平和台スポーツウエルネス吹き矢教室

日時 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。初心者には用具貸出しあり。

## ●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 25名  
費用 会員500円/回 一般1,000円/回  
問合せ **SSC桜台** TEL: 090-1408-9900(南波)

## ●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 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 50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)

お一人でも練習・対戦相手が見つかります。ご家  
族でもお気軽に。運動靴持参。

# スポーツ関係4団体の紹介



## 公益社団法人

### 練馬区スポーツ協会

☎03-5393-5420

HP : <http://nerima-sports.jp>

Email : [office@nerima-sports.jp](mailto:office@nerima-sports.jp)

Twitter : @nerima\_taikyo

令和6年4月  
練馬区体育協会  
から名称変更

当協会は加盟団体38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。研修会や運動会など、様々な活動を行っております。



スポーツ指導者研修会  
「ケガ予防等に役立つテーピング」



少年少女大運動会

令和6年4月から新たに2つの団体が加盟しましたので紹介します。

#### 【新たな加盟団体】

##### 練馬区四半的連盟



正座や椅子に腰かけて楽な姿勢で的を狙う和弓です。簡単な弓の操作で年齢を問わずだれでも参加できます。同時に姿勢を正し的に集中し己の内面をみつめたり、弓を放つ爽快感を味わうことができる魅力的な弓道です。四半的の楽しさや奥深さを多くの人に広めていきたいと考えています。興味のある方、連絡をお待ちしています。  
●問合せ：事務局 TEL：080-8858-3505（三橋）

##### ねりまラケットテニス協会



ラケットテニスはボールが柔らかく、ラケットが軽いので老若男女だれでも楽しむことができ、初心者でも短期間でテニスの醍醐味を味わえるようになるのが特徴です。当協会は1996年の設立以来、会員が協力し合い大会や初心者教室、情報発信などを通してラケットテニスの普及に努めています。現在、会員数は90名で、6つの団体クラブがあります。ラケットテニスを楽しんでみたいという方、ご連絡を下さい。  
●問合せ：事務局 TEL：090-9134-9811（山田）

## 練馬区レクリエーション協会

練馬区グラウンド・ゴルフ協会	☎6763-3260(下間)
練馬区インディアカ協会	☎3577-4058(牧)
練馬区ターゲットバード ゴルフ協会	☎080-5066-6868(大橋)
日本ティーボール協会 練馬区連盟	☎090-3517-2021(庄司)
練馬区ウォークラリー研究会	☎3925-2721(亀田)
日本スポーツスタッキング協会	☎3995-0298(澤田)

ねりまSSCの各クラブでは、多くの皆様に気軽に参加していただける教室、イベントを行っています。2・3面をご覧ください、下記の連絡先までお電話ください。

SSC大泉	☎3921-1300
SSC上石神井	☎3929-8100
SSC桜台	☎090-1408-9900
SSC豊玉・中村	☎5848-9151
SSC光が丘	☎5968-1600
SSC平和台	☎5921-7800
SSC谷原	☎3997-2500

未来にはぼたけ

## ねりまSSC

スポーツ推進委員会とは、区長から委嘱された二年一期の非常勤公務員として活動する「スポーツ推進委員」で構成される組織です。

2011年(平成23年)制定されたスポーツ基本法に則り、旧来の「体育指導委員」の名称から「スポーツ推進委員」になりました。

従来の地域のスポーツの普及や助言に加えて、地域の方々と行政との調整役(コーディネーター)としての職務を担います。どうぞお気軽にお声掛けください。



## 練馬区スポーツ推進委員会

練馬区スポーツ推進委員会事務局  
(スポーツ振興課振興係)  
☎03-5984-1948

## スポーツ豆知識



東京2025デフリンピック大会エンブレム

### デフリンピックについて

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。

デフ(Deaf)とは、英語で「耳が聞こえない」という意味です。デフリンピックは国際的な「ろう者のためのオリンピック」です。

国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)が主催し、4年毎に開催されるデフアスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会です。

第1回は、1924年にフランスのパリで開催。東京2025デフリンピックは、100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての大会になります。

2025年11月15日～26日までの12日間東京都などで開催されます。

70～80か国・地域から約3,000人の選手が出場します。