

3 スポーツ

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
練馬 シルバー 卓球クラブ (NST)	中村南スポーツ 交流センター	火曜日 9時～12時 (毎週)	卓球	健康維持・増進を目的として活動しています。75歳以上の経験者の方歓迎です。 80歳以上の方が9名,90歳以上の方が3名在籍し,元気に活動しています。	65歳以上の 経験者	入会金¥1,000 月会費¥500
練馬囲碁 ボール	はつらつセンター 豊玉	隔週金曜日 15時～17時 (月2回)	囲碁ボール (ニュースポーツ)	囲碁ボールは,ゲートボール・ゴルフパター・オセロ等のゲームの要素を取り入れているため,筋トレや脳トレの良き運動と楽しさを満喫できる活動です。囲碁ボールについて学び,会員相互の技術向上を図り,以って「健康長寿」「認知症予防」「会員相互の絆」を図ります。	60歳以上の 区民	入会金¥1,000 月会費¥1,000
ゴールデン ベリー (豊玉)	はつらつセンター 豊玉	第1,3水曜日 10時30分～12時 (月2回)	フィットネスベリ ーダンス	腰の負担になる動きを振りから減らした,60歳でもできるベリーダンスを行います。 女性らしく,楽しく,健康維持をします。 初心者向けです。	60歳以上の 女性で膝・腰 に大きな異常 のない方	1回¥1,000 (体験1回無料)
すずしろ 卓球 クラブ	練馬総合体育館	火曜日 16時～18時 (毎週)	ラージボール卓球	80歳代8名,75歳以上3名,それ以外の方も若くて70歳と高齢者が多いクラブですが,みんな元気で楽しく運動しています。	60歳以上の方	入会金¥1,000 月会費¥750
花咲会	関町北地区区民館	火曜日 10時～12時 (毎週)	エンジョイダンス (ジャンルを問わず皆で 楽しむ)	踊りを通して健康と生きがいを求む	どなたでも	入会費¥2,000 1回¥1,000程度

3 スポーツ

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
ゴールデンベリー (大泉)	はつらつセンター 大泉他	木曜日 10時30分～12時 (毎週)	フィットネスベリー ダンス	腰の負担になる動きを振りから減らした,60歳でもできるベリーダンスを行います。 女性らしく楽しく健康維持をします。初心者向けです。	60歳以上の女性の方。 膝・腰に大きな異常のない方	1回¥1,000(体験1回無料)
練馬ラージ	光が丘体育館	火曜日 16時～18時 (毎週)	卓球	日本生まれのラージボール卓球は米韓欧州に中高年のスポーツとして広がっています。良いコーチと同輩に恵まれています。初心者の方もお越し下さい。	60歳以上の方	入会費¥1,000 月会費¥1,000
よさこい 華鼓舞	平和台体育館	火曜日 18時～20時 (毎週)	よさこい	よさこい鳴子おどりとおして健康づくり・仲間づくりを目標にしています。	どなたでも	年会費¥4,800 月会費¥3,000
アロハ・ フラ	平和台体育館	月曜日 10時～11時30分 (祭日,休館日を除く) (月3回)	フラダンス	ハワイアンのリズムに乗って,笑顔で楽しくみんなと体を動かしてみませんか。	どなたでも	年会費¥4,800 月会費¥3,000
スポーツ 吹き矢	平和台体育館	第2,4土曜日 9時30分～12時 (月2回)	スポーツ吹き矢	皆で楽しく健康に,お友達も誘ってお気軽にご参加下さい	60歳以上の方	1回¥800

3 スポーツ

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
陽気テニス クラブ	練馬区内の テニスコート (7施設)	時間場所等,日程表あり (毎日)	硬式テニスの 練習試合	①全会員が公平・平等②お互い尊敬し合い,敬語か尊敬語 で挨拶をする。③高齢になっても自分のことは極力自分 で出来るようにするための健康を目指す。④適度な運動 で健康を維持し,医療費及び介護費の削減に繋げ,社会に 貢献することを目的とする。	①健康のためにテ ニスを希望する 人。②楽しく・陽 気に・和やかにを 守れる人。	入会金¥500 年会費¥200 参加費¥100/回