

ねいすぽ

第十三号

今号の主な記事

- 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／スポーツ推進委員会／ねりまSSC (1面)
- Let's Sports (2面・3面)
- スポーツ施設の一覧／こぶしハーフマラソン 2018 (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。

公益社団法人練馬区体育協会

加盟 35 団体 育成団体 (スポーツ少年団) 16 団体

《平成 29 年度後期事業予定》

●10月14日(土) 区独立70周年記念事業 新能

会場 石神井松の風文化公園

区事業への協力



ねりま光が丘ロードレースの様子

●11月12日(日) ねりま光が丘ロードレース

会場 都立光が丘公園 参加者 約2,000名

5km・10km・ハーフマラソン

加盟団体より約200名 走路員・競技役員として協力

●11月23日(祝) 少年少女大運動会

会場 光が丘体育館 参加者 小学生約500名

チーム対抗で 玉入れ・大綱引き障害物リレー等を行います

●12月1日(金)・2日(土) 区独立70周年記念事業

ユニバーサルスポーツフェスティバル

会場 光が丘体育館

●1月20日(土) 新年会

会場 豊島園「カリーノ」 参加者 加盟団体・賛助会員等 約200名

●2月17日(土) 少年少女スポーツふれあい広場

会場 光が丘体育館・大泉学園町体育館

参加者 中学生以下の子供と保護者 (幼児も参加できます)

卓球・バドミントン・ストラックアウト・ビーチボールバレー等

様々な種目を体験できます

●3月16日(金) 理事会

会場 総合体育館会議室

●3月23日(金) 総会

会場 区役所多目的会議室

●3月25日(日) 練馬こぶしハーフマラソン

会場 区内主要幹線道路 参加者 5,000名

加盟団体より約600名 走路員・手荷物預り・競技役員として協力

練馬区レクリエーション協会

区独立70周年記念事業

練馬区ティーボールオープン大会

日時：平成29年11月26日(日)
9:00～17:00

会場：さくら運動公園多目的運動場

参加費：チーム参加無料

個人参加 300円

部門：小学生低学年の部、
小学生高学年の部
ふれあいの部 (障害のある方)



ティーボール

このイベントは、練馬区内の学童野球、少年野球チームが一同に会して、ティーボールを楽しんでもらうことにより、区内小学校の体育授業種目として取り入れられること及び体力向上の発端になることを目的としています。

第10回スポーツの祭典

障がいのある人もない人も一緒にあそぼう!

日時：平成30年3月11日(日)

10:00～15:00 (参加費無料)

会場：光が丘体育館



手の平バレー

このイベントは、誰でも楽しめるレクリエーションスポーツを体験してもらい、スポーツの楽しさや身体を動かすことの素晴らしさを理解していただくことを目的に行っています。

障がいのある人もない人も、お年寄りからお子さんまで、すべての練馬区民の方々に参加していただけるよう、練馬区レクリエーション協会に所属しているすべての団体が連携協力し、会場を盛り上げます。

今回のスポーツ種目は、グラウンド・ゴルフ、インディアカ、ターゲットバードゴルフ、けん玉、輪投げ、ラダーゲッター、手のひら健康バレー、室内ペタンク、ペガールボール等が予定されていますので、是非ご参加下さい。

お問合せ 練馬区レクリエーション協会 (下間)

TEL：090-9369-6191

スポーツ推進委員会

みんなで楽しく歩きましょう!!

平成 29 年度第二回区民歩行会

開催日：10月22日(日) 日帰り

行き先：神奈川県 箱根旧街道・元箱根石仏群

参加費：大人4,500円、小・中学生4,000円

参加費に含まれるもの：(往復バス代、入場料、保険代、等)

応募資格：小学生以上で練馬区内在住・在勤・在学の方

※小・中学生は保護者同伴 (保護者1名につき、3名まで可)

募集人員数：80名

交通：貸切大型バス2台 (練馬区役所前発)

参加者募集：ねりま区報掲載予定 ハガキ申込

問合せ：スポーツ振興課事業係

TEL：5984-1947

※詳細は、9月11日号のねりま区報にてご確認ください。



秋も楽しく身体を動かそう!!

ねりまエンジョイスports DAY 秋

開催日：11月3日(金・祝)

場所：都立光が丘公園 けやき広場

内容：ニュースポーツ体験、ダンス、

パフォーマンス観賞 など

参加費：無料

対象：どなたでも

※競技や種目によって幼児・小学生は保護者の同伴が必要になります。

問合せ：スポーツ振興課振興係 TEL：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。



★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。

Let's Sports

・・・気軽に楽しめる体験型イベント・・・

体育協会イベント

●石神井松の風文化公園事業「テニスを楽しみましょう」

日時 ①毎月第2月曜日 9:00～11:00 ②毎月第1土曜日 9:00～11:00

会場 石神井松の風文化公園

対象 ①大人 ②小・中学生（各回とも定員20名）

費用 ①500円/回 ②200円/回

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

●第36回ねりま光が丘ロードレース

日時 11月12日(日)

会場 都立光が丘公園

対象 16歳以上の方

費用 ハーフマラソン・10km 4,000円 ・5km 3,000円

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

内容 5km、10km、ハーフマラソン

●少年少女大運動会

日時 11月23日(木・祝) 10:00～15:00 (9:00受付、9:30開会式)

会場 光が丘体育館

対象 小学3年生以上の小学生500人と保護者

費用 無料

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

内容 玉入れ・綱引き・障害物競争・〇×クイズなど

●少年少女スポーツふれあいひろば

日時 平成30年2月17日(土)

会場 光が丘体育館・大泉学園町体育館

対象 幼児～中学生(幼児は保護者同伴)

費用 当日受付

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

内容 バドミントン・ストラックアウト・ビーチボールバレー・卓球・輪投げ・縄跳び・ダーツなど様々なスポーツを体験できます。

スポーツ推進委員会イベント

●秋の区民歩行会

日時 10月22日(日)

会場 神奈川県箱根旧街道・元箱根石仏群

対象 小学生以上 ※小・中学生は保護者同伴(保護者1名につき、3名まで可)

費用 大人4,500円、小・中学生4,000円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

内容 日帰り秋の箱根路を訪ね歩きます。

●ねりまエンジョイスports DAY(秋)

日時 11月3日(金・祝)

会場 都立光が丘公園 けやき広場

対象 どなたでも

費用 無料

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1948

内容 気軽にニュースポーツやパフォーマンスなどを楽しむことができます。

●すまいるねりま遊遊スクール「秋さがしのハイキング」

日時 11月26日(日)

会場 埼玉県飯能市天覧山・飯能河原

対象 主に知的障害のある小・中学生と保護者

費用 無料

問合せ 青少年課育成支援係 TEL:5984-1292

内容 障害を持つ子どもたち・父兄と一緒にハイキングをして楽しみます。

レクリエーション協会イベント

●ターゲットバードゴルフ秋季大会

日時 10月21日(土) 9:30～15:00

会場 練馬総合運動場 少年野球場

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用 500円(無料体験コーナーあり)

問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会(小野塚) TEL:3934-5289

●インディアカふれあいin大泉

日時 10月22日(日) 9:30～

会場 大泉学園町体育館

対象 個人初心者体験会あり(チーム参加募集は終了)

費用 無料

問合せ 練馬区インディアカ協会(牧) TEL:3577-4058

●ペガールボール無料体験会

日時 10月15日(日) 14:30～

会場 橋戸小学校 体育館

対象 どなたでも

費用 無料

問合せ 練馬区ペガールボール協会(原田) TEL:090-3234-5584

●ターゲットバードゴルフ初心者体験会

日時 11月18日(土) 10:00～12:00

会場 練馬総合運動場 少年野球場

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用 無料

問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会(小野塚) TEL:3934-5289

●ウォークラリー大会 ～昔の石神井の畑と田んぼを訪ねて～

日時 11月23日(木・祝) 9:30～

会場 男女共同参画センターエー

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(鶴田) TEL:090-8436-2349

●ティーボールフェスティバル

日時 平成30年3月3日(土) 10:00～15:00

会場 学田公園野球場

対象 小学生以上

費用 未定

問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟(庄司) TEL:090-3517-2021

SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

●第20回ノーマライゼーション水泳フェスティバル &ユニバーサルスポーツチャレンジ

日時 10月29日(日)

会場 大泉学園町体育館

対象 どなたでも

費用 プール 500円(他は無料)

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 プール:タイムレース、ゲーム、エキシビジョン(トウリトネス) アリーナ:バランスボール、トランポリン、ラート、手のひらバレー

●体育館であそぼう

日時 11月11日(土)、12月9日(土)、平成30年1月13日(土)、平成30年2月10日(土)

会場 上石神井体育館

対象 障害をお持ちの方と保護者または付き添いの方、3歳以上の親子

費用 500円/1組/回(兄弟は+100円)

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

内容 ボール遊び、トランポリン、風船バレー等。障害のある方も無い方も皆でいっしょに、体育館で楽しく体を動かしましょう♪

●9人制ママさんバレーボール大会

日時 11月26日(日) 9:00～17:30

会場 桜台体育館 2階競技場

対象 ママさんバレーボールチーム

費用 3,000円/チーム

問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

内容 9人制ママさんバレーボール大会

●第11回バドミントン中学1年生大会

日時 12月3日(日) 9:00～17:00

会場 平和台体育館

対象 中学1年生 60組 120名

費用 500円/人

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 中学1年生対象のバドミントンダブルス大会。男女3位まで入賞品あり。

●ホワイト上石神井・ソフトバレーボール大会

日時 12月17日(日) 9:30～20:00

会場 上石神井体育館

対象 中学生以上(1チーム5名以上)

費用 未定(11月以降にお問い合わせください。)

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

内容 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。

●クリスマスアリーナコンサート

日時 12月24日(日) 12:30～15:00

会場 大泉学園町体育館

対象 どなたでも

費用 500円(小・中学生とSSC大泉会員は無料)

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 生演奏を楽しむ会。一緒に歌ったりもするよ!!

●スポーツ交流会

日時 平成30年1月27日(土) 10:00～15:15

会場 総合体育館

対象 どなたでも

費用 200円

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

内容 トランポリンやボクシングなど大人から子供まで幅広い年齢の方に楽しんでいただくことができます。

●スキー教室

日時 平成30年2月4日(日)

会場 菅平高原スキー場

対象 小学4年生以上

費用 30,000円

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 白銀の世界でシュプールを描きませんか?パッチテストもやりますよ!!

●シニアウォーキングセミナー

日時 平成30年2月11日(日) 10:00～12:00

会場 平和台体育館

対象 50歳以上

費用 500円(会員割引あり)

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 いつまでも元気で美しいウォーキングとスロージョギングの方法を教えます。

●第16回バドミントン親睦交流大会

日時 平成30年2月11日(日) 13:00～18:00

会場 平和台体育館

対象 15歳以上(中学生を除く)の初級、中級バドミントン愛好者

費用 1,000円(会員割引あり)

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 毎年恒例の親睦交流ダブルス団体戦。大好評のお楽しみ抽選会もあります。

●第2回6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会

日時 平成30年3月4日(日) 9:00～17:00

会場 平和台体育館

対象 小学生 12チーム(1チーム6名以上)

費用 3,000円/チーム

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

内容 小学生対象6人制ジュニアバレーボール親睦交流戦。お楽しみサーブゲームも予定!

●泳力検定会

日時 平成30年3月18日(日) 9:00～13:00

会場 大泉学園町体育館

対象 週1回以上泳いでいる水泳愛好者

費用 検定料 600円、1種目 500円

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

内容 日本水泳連盟公認のバッチテストです。平成29年7月より7級から受験できます。

各種教室等のお知らせ

区内で行われる、スポーツ教室、クラブ、イベントをお知らせします

※ SSCの事業については、別途入会金・年会費が必要となる事業があります

球技

●初心者教室・硬式テニスⅢ期

日時 10月12日～11月30日(11月2日、11月23日を除く)
毎週木曜日 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 40名 費用 1,500円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・バスケットボールⅡ期

日時 11月4日～12月9日 毎週土曜日 16:00～18:00
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学4～6年生
定員 60名 費用 210円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・ソフトテニスⅡ期

日時 平成30年2月2日～3月2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 40名
費用 500円/回

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●女子ソフトボール同好会

日時 毎週火曜日 9:00～11:00(4月～11月)、10:00～12:00(12月～3月) 会場 学田公園野球場
対象 成人女性 費用 2,500円/3ヶ月

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。

●テニス

日時 毎週水曜日 16:00～18:00 会場 中村南スポー

ツ交流センター 対象 小学生 費用 2,500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。

●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 対象 18歳以上 費用 1,700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。

●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: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。

●バスケットボールジュニアクラブ

日時 毎週土曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館

対象 中学生～高校生 定員 30名 費用 2,000円/月(別途年会費あり)

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

現役プロ選手、社会人クラブ選手他充実したコーチ群!

●小学生・親子バドミントン教室

日時 毎月第1、第3土曜日 10:00～11:30 会場 上

石神井体育館 対象 小学生(小学2年生以下は保護者も一緒に参加のこと。) 定員 30名 費用 500円/人/回、700円/組/回

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

バドミントンの基礎コース。小学3年生以上は子どもだけで参加できます。

●ジュニアバドミントンクラブ

日時 毎月3回土曜日 会場 総合体育館、高松小学校

対象 小学3～中学生 定員 10名 費用 2,000円/月

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

●ジュニアバレーボールクラブ

日時 毎月2回 ①月曜日 ②水曜日 会場 ①総合体育館、

②石神井東中学校 対象 小学4～中学生 定員 30名

費用 2,000円/月

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

区内では希少の6人制バレークラブです。

●親子フットサル教室

日時 ①10月7日～ ②平成30年1月6日～ 土曜日 10:00～11:30 会場 上石神井体育館 対象 4歳以上の親子

(小学1年生以上は子どもだけの参加可) 定員 15組

費用 700円/組/回、500円/人/回

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

元Jリーグコーチの指導で、ぐんぐん上達!雨でも雪でも屋内体育館会場で、楽しくボールを蹴りましょう。

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420

講師:健康運動指導士 練馬区新体操連盟会長 秋山 榮

●幼少体操教室

日時 毎週金曜日 16:00～18:00(2部制) 会場 大泉学園町体育館

対象 幼児～小学生 定員 20名

費用 4,428円

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

●40代からの健康体操

日時 毎月第1、第3月曜日 13:00～14:30(バランス教室)

毎月第2、第4火曜日 10:00～11:30(ストレッチ教室)

毎月第4月曜日 13:00～14:30(痛み予防) 会場 上石神井体育館

対象 どなたでも 定員 20名 費用 500円/回

問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)

身体をほぐして健康と笑顔を♪膝・肩・腰の痛み予防、転倒防止、認知症予防にも効果的です。

体操

●初心者教室・少年少女体操Ⅱ期

日時 10月14日～11月25日(11月4日を除く) 毎週土曜日 ①13:45～15:10 ②15:20～16:45

会場 上石神井体育館 対象 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生 定員 各50名 費用 144円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・少年少女体操Ⅲ期

日時 平成30年1月27日～3月10日(2月17日を除く) 毎週土曜日 ①13:45～15:10 ②15:20～16:45

会場 光が丘体育館 対象 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生 定員 各60名 費用 144円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●チャレンジスポーツ教室

日時 ①毎週月曜日 16:00～18:00 ②毎週水曜日

16:00～18:00 ③毎週木曜日 19:00～21:00

会場 ①大泉第三小学校 ②大泉学園小学校 ③大泉中学校

費用 1,404円/月

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

●健康体操(SSC桜台)

日時 毎週月曜日(第2月曜日を除く) 10:30～12:00

会場 桜台体育館 対象 概ね50歳以上 定員 20名

費用 2,000円/月

問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

ストレッチ体操で体幹(コア)を鍛え、いきいき元気な体をいつまでも…!

●健康体操(SSC光が丘)

日時 毎週水曜日 11:15～12:30 会場 光が丘体育館

対象 成人 定員 40名 費用 2,500円/月(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!

●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 ①45名 ②40名 費用 500円/回

ダンス

●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 一般 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:5921-7800

お子様連れOK!お気軽フラダンス。

●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 区内在住の小学校高学年～中学生

定員 30名 費用 4,000円/月(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)

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」

日時 毎週火曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館

対象 小学生と保護者、一般 定員 30名 費用 2,500円

(別途年会費あり)

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

楽しい仲間とにぎやかに踊りましょう!

●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 10:00～11:00(エアロビクス)、

11:10～12:10(ストレッチ) 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 3,000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ください。

●フラダンス教室

日時 毎週木曜日 ①10:30～11:30 ②10:40～11:40 会場 ①大泉中学校セミナーハウス ②大泉学園町体育館

対象 18歳以上の女性 定員 20名 費用 ①3,780円 ②4,428円

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

●キッズ・チアダンス

日時 毎週土曜日 9:50～11:50 会場 光が丘体育館等

対象 区内在住の小学校低学年 定員 30名 費用 3,000円/月(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。

武道

●初心者教室・少林寺拳法Ⅱ期

日時 10月8日～10月22日 毎週日曜日 9:30～11:30

会場 総合体育館 対象 小学生以上 定員 40名

費用 108円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●空手ピクス教室

日時 毎週木曜日 9:30～10:30 会場 大泉中学校セミ

ナーハウス 対象 一般 定員 20名 費用 3,780円

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

●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 5歳以上(未就学児は保護者同伴) 定員 20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: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。講師は教士練士。

水泳

●ぜん息児水泳教室Ⅴ期

日時 12月18日～3月26日(1月8日、2月12日、3月12日を除く) 毎週月曜日 16:00～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター

対象 4歳～小学4年生のぜん息児

定員 55名 費用 無料

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●ぜん息児水泳教室Ⅵ期

日時 平成30年1月11日～3月29日 毎週木曜日 15:30～17:30

会場 上石神井体育館 対象 4歳～小学4年生のぜん息児

定員 55名 費用 無料

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・水泳Ⅲ期

日時 平成30年1月18日～3月22日 毎週木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:30 ④16:30～18:00

会場 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(来年4月に小学校入学予定のお子さん) ④小学生の部 定員 ①・②…各50名 ③・④…各45名 費用 240円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●水中ウォーキング・アクアエクササイズ

日時 毎週水曜日 9:30～10:45 会場 光が丘体育館

対象 成人 定員 40名 費用 2,500円/月(入会金1,000

円)

問合せ SSC光が丘 TEL:090-4745-8498(太田)

いつでも気軽に参加を!

●ジュニアスイミングクラブ

日時 毎週月曜日(第2月曜日を除く) 17:00～18:00(Aクラス)、18:00～19:00(Bクラス) 会場 平和台体育館

対象 自由形25m完泳出来る小学3～6年生 定員 30名

費用 2,000円/月(別途年会費あり)

問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

自由形、平泳ぎ、背泳ぎのレベルアップクラブ。

その他

●初心者教室・アイススケートⅡ期

日時 10月14日～10月28日 毎週土曜日 12:30～14:30

会場 高田馬場シチズンアイススケートリンク

対象 小学生以上 定員 80名 費用 3,417円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・ファミリースポーツⅠ期

日時 10月14日～11月25日(11月4日を除く) 毎週土曜日 18:00～20:00 会場 上石神井体育館

対象 家族 定員 当日受付 費用 48円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・ローラースケートⅡ期

日時 11月5日～11月26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 150名

費用 69円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・スキー

日時 ①平成30年1月6日～1月8日(2泊3日) ②平成30年3月9日～3月11日(2泊3日) 会場 ①湯の丸スキー場

②番所ヶ原スキー場 対象 15歳以上(中学生を除く)

定員 各80名 費用 未定

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・ファミリースポーツⅡ期

日時 平成30年1月27日～3月10日(2月17日を除く) 毎週土曜日 18:00～20:00

会場 光が丘体育館 対象 家族 定員 当日受付 費用 48円

問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●Jr.レスリング谷原倶楽部

日時 ①毎週火曜日 16:00～18:00 ②毎週土曜日

12:30～15:30 会場 総合体育館 対象 3歳～中学生

定員 各20名 費用 2,500円/月

問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

柔軟性・瞬発力・忍耐力・持久力などを鍛える練習をたくさんしています。見学・体験も大歓迎!

●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

対象 身長125cm以上の方 定員 20名 費用 4,860円

問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

まるで宇宙遊泳をしているかのような体験ができる不思議な回転をするスポーツです。

●エアートランポリン

日時 毎週火曜日 19:30～21:00 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

エアートランポリンで飛び跳ねながら体幹を鍛え、前転、後転、側転、バク転まで挑戦。

●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

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(ソフトバレーボール・卓球・バドミントン・ビーチボールバレーなど)

日時 毎週日曜日 9:15～11:45 会場 上石神井体育館

対象 どなたでも 定員 60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:3929-8100(月水金)

お一人様大歓迎!いつでもどなたでもお気軽に(運動靴&タオ

練馬区内のスポーツ施設の一覧 (区立)



	地図	施設名	所在地・電話		地図	施設名	所在地・電話	
体育館	1	総合体育館	谷原 1-7-5 ☎ 3995-2805	庭球場	14	豊玉中公園庭球場	豊玉中 4-1-17 ☎ 3991-3461	
	2	桜台体育館	桜台 3-28-1 ☎ 3992-9612		15	高野台運動場 (庭球場) ※ご利用は平成30年3月末で終了	高野台 3-8-8 ☎ 3904-0407	
体育館 (温水プール併設)	3	上石神井体育館	上石神井 1-32-37 ☎ 5991-6601		16	びくに公園庭球場	東大泉 2-28-31 ☎ 3921-5203	
	4	平和台体育館	平和台 2-12-5 ☎ 5920-3411		17	土支田庭球場	土支田 4-31-24 ☎ 3921-7566	
	5	大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24 ☎ 5905-1161		18	夏の雲公園庭球場	光が丘 3-5-1 ☎ 5997-7630	
	6	光が丘体育館	光が丘 4-1-4 ☎ 5383-6611		19	大泉学園町 希望が丘公園運動場 (庭球場) ※平成29年10月~平成30年3月 まで工事のため休場	大泉学園町 9-1-2 ☎ 3921-6850	
	7	中村南スポーツ交流センター	中村南 1-2-32 ☎ 3970-9651		20	石神井松の風文化公園 (庭球場)	石神井台 1-33-44 ☎ 5372-2455	
温水プール	8	三原台温水プール	三原台 2-11-29 ☎ 3924-8861		運動場	21	練馬総合運動場 ※平成31年3月まで工事のため休場	練馬 2-29-10 ☎ 3994-3086
屋外プール	9	石神井プール (夏期専用) 7月1日~9月10日	石神井町 5-12-16 ☎ 3997-6131 ※期間外の問い合わせは、 三原台温水プールへ ☎ 3924-8861			22	大泉運動場	大泉町 5-24-12 ☎ 3922-6121
成人用野球場	10	学田公園野球場	豊玉南 3-32-27 ☎ 3992-2070		運動公園等	23	大泉さくら運動公園 多目的運動場	大泉学園町 9-4-5 ☎ 3921-7088
	11	高野台運動場 (野球場) ※ご利用は平成30年3月末で終了	高野台 3-8-8 ☎ 3904-0407			24	大泉学園町 希望が丘公園運動場 (多目的運動広場)	大泉学園町 9-1-2 ☎ 3921-6850
	12	北大泉野球場 ※平成29年11月~平成30年3月 まで工事のため休場	大泉町 3-31-44 ☎ 3921-6297			25	石神井松の風文化公園 (多目的広場)	石神井台 1-33-44 ☎ 5372-2455
	13	東台野球場	石神井町 1-11-32 ☎ 3996-3519		広スポーツ	26	やまなみ公園 多目的運動広場	西大泉 2-12 ※問い合わせは総合体育館へ ☎ 3995-2805
少年野球場	21	練馬総合運動場	練馬 2-29-10 ☎ 3994-3086			多目的広場	28	びくに公園 多目的広場
	27	大泉学園少年野球場	大泉学園町 3-9-27 ※問い合わせは総合体育館へ ☎ 3995-2805	29	夏の雲公園 多目的広場		光が丘 3-5-1 ☎ 5997-7630	
					1	総合体育館東側 多目的広場	谷原 1-7-5 ※問い合わせは総合体育館へ ☎ 3995-2805	



練馬こぶしハーフマラソン2018 来年3月25日(日)に開催!

こぶしと桜の花が見ごろを迎える3月25日(日)に練馬こぶしハーフマラソン2018を開催します。
この大会を通じて、区の魅力を全国へ発信していきます。

大会概要	種目(部門)	距離	定員	対象	参加費(税込)
	ハーフマラソン	21.0975km	5,000人	平成14年4月1日までに生まれた健康な方(国籍不問)	5,400円 (高校生相当3,240円)
	マイルラン (中学生の部)	1.6km	150人	中学生 (保護者同意が必要)	1,080円
	マイルラン (小学生とペアの部)	1.6km	300組 (600人)	小学生と大人(成人)のペア (保護者同意が必要)	2,160円



大会公式HPの
QRコードはこちら

お問い合わせ
練馬区シティマラソン担当課
<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>
☎ 03-5984-3555

※申し込み方法などの詳細は、10月21日号の区報などでお知らせします。