

ねいすぽ

第十四号

今号の主な記事

- 練馬区レクリエーション協会／公益社団法人練馬区体育協会（1面）
- Let's Sports（2面・3面）
- ねりまSSC／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。

練馬区レクリエーション協会

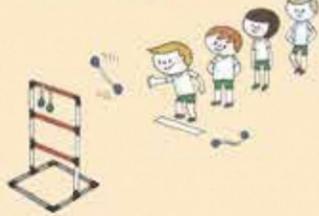
練馬区レクリエーション協会とは？

様々なスポーツ・レクリエーション競技を区民の皆さんが自由楽しく体験していただけるようにイベントや大会を開催している団体です！ぜひご参加下さい！！ ★お問い合わせ：下間（しもま） ☎090-9369-6191

手のひら健康バレー



ラダーゲッター



ターゲットバードゴルフ



グラウンド・ゴルフ

輪投げ



ティーボール



けん玉



ウォークラリー



ドッチビー

室内ペタンク



ペギーボール



インディアカ

練馬区グラウンド・ゴルフ協会
練馬区インディアカ協会
練馬区ターゲットバードゴルフ協会
日本ティーボール協会練馬区連盟
練馬区ウォークラリー研究会
練馬区ペギーボール協会

公益社団法人練馬区体育協会

● 加盟団体 35 団体 育成団体（スポーツ少年団）16 団体

《平成30年度 前期事業予定》

4月 1日（日） ■ 少年野球大会開会式

会 場 石神井松の風文化公園
大会期間 4月1日～5月20日
参加者 小学生 約1,000名

7月 1日（日） ■ 区民体育大会 総合開会式

会 場 光が丘体育館
参加者 加盟団体 約600名

5月 6日（日） ■ 都民体育大会開会式

会 場 武蔵野の森総合スポーツプラザ
加盟団体より約50名参加

7月 7日（土） ■ 普通救命講習会（AED講習含む）

会 場 総合体育館会議室
参加者 約30名

5月 12日（土） ■ 練馬こどもまつり

会 場 石神井公園
ストラックアウトなど

7月 22日（日） ■ 第12回 ソフトバレーボール大会

会 場 光が丘体育館 参加者 約300名
男女混合A・男女混合B ・レディース・ファミリー

5月 17日（木） ■ 理 事 会

会 場 総合体育館会議室

9月 15日（土） ■ 少年少女野球教室

講 師 黒江透修氏（元プロ野球選手）
会 場 石神井松の風文化公園
参加者 小学生 80名

5月 29日（火） ■ ゲートボール大会

会 場 石神井松の風文化公園
参加者 一般 約100名

9月 15日（土） ■ 石神井松の風文化公園 スポーツ祭

会 場 石神井松の風文化公園

6月 1日（金） ■ 総 会

会 場 区役所多目的会議室

6月 9日（土） ■ スポーツ研修会 講師 菊地幸夫弁護士

会 場 豊島園【カーリーノ】
参加者 加盟団体・スポーツ少年団・一般 約180名



＜少年野球大会の様子＞

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

●体育協会主催 ゲートボール大会

日時 5月29日(火) 予備日6月1日(金) 9:00～
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 (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
内容 健康の増進のため、ゲートボールを楽しみましょう。

●スポーツ研修会(講演会)

日時 6月9日(土) 16:30～
会場 豊島園「カリーノ」
対象 どなたでも 費用 無料
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
内容 菊地幸夫弁護士による講演。

●ソフトバレーボール大会

日時 7月22日(日) 9:00～
会場 光が丘体育館
対象 13歳以上の男女(※詳細は大会要項) 費用 4,000円/チーム
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
内容 ソフトバレーボールのオープン大会
男女混合A(16歳以上の男女) 男女混合B(40歳以上の男女)
レディース(16歳以上の女性) ビギナー(13歳以上の男女)

●石神井松の風文化公園 スポーツ祭

日時 9月15日(土) 12:00～
会場 石神井松の風文化公園 費用 無料
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
内容 各種スポーツ。

SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

●こどもスポーツまつり

日時 5月6日(日) 9:00～12:00
会場 上石神井体育館
対象 小学生以下(未就学児は保護者同伴)
定員 80名(当日会場受付)
費用 無料(保護者100円)
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金) FAX:24時間
内容 ラケットテニスやスポーツチャンバラ、スラックライン(綱渡り)、ディスクゲッター
等色々な遊びができるよ!うわばきを持って来てね。

●卓球大会(ダブルス)

日時 5月13日(日)
会場 大泉学園町体育館
対象 どなたでも
費用 未定
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

●体育館であそぼう

～障がいのある人もない人も一緒に体をうごかしてみませんか～
日時 6月9日(土)、7月14日(土)
会場 上石神井体育館
対象 知的・身体障がいのある方(成人可)と介助者、または3歳～就学前のお子さん
と保護者
費用 1組500円/回(兄弟は+100円/人)
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金) FAX:24時間
内容 トランポリン、ボール遊び、レクリエーションゲームなど、体育館で大人も子どもも障がいのある人もない人も、みんなで楽しく運動しましょう。

●春のお楽しみ会(アリーナコンサート)

日時 6月17日(日)
会場 大泉学園町体育館
対象 どなたでも
費用 500円(中学生以下無料)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
内容 プロによる歌と演奏。

●第1回SSC桜台アマチュアスラックライン大会

日時 6月17日(日) 10:00～15:00
会場 桜台体育館
対象 どなたでも
費用 2,000円(中学生以下1,000円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
内容 アズキャンのランク別スラックライン大会。

●SSC HEIWADAI 3×3バスケットボール大会

日時 6月17日(日) 10:00～17:00
会場 平和台体育館
対象 ①小学3～6年生 ②中学生 ③15歳以上(中学生を除く) ※1チーム3～5名
費用 500円/人
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
内容 2020東京5輪の新種目「3×3(3人制バスケットボール)」大会。みんなでPLAY! WATCH! ENJOY!お楽しみもあります。

●チアリーディング発表会

日時 6月24日(日)
会場 大泉学園町体育館
対象 小中学生
費用 無料
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
内容 SSC大泉チーム以外の参加可。

●SSC平和台クラブまつり

日時 7月1日(日) 10:00～15:00
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:5921-7800
内容 子どもアスレチックス、ニュースポーツ、手作りうちわ、クラブ発表、模擬店など一日ファミリーで遊べるクラブイベント。

●ビーチボールバレー交流会

日時 7月28日(土)
会場 総合体育館
対象 成人
費用 500円/人
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
内容 ビーチボールを使ってバドミントンのダブルスのコートでバレーボールを行います。一緒に楽しみながらスポーツしましょう!

●SSC光が丘スポーツ・サマーフェスティバル

日時 8月25日(土) 13:00～17:00
会場 光が丘体育館
対象 どなたでも
費用 無料
問合せ SSC光が丘 TEL:090-7707-6794(三井)
内容 ボッチャ、卓球、バドミントン、ソフトバレーボールなど。

●泳力検定会

日時 9月24日(祝)
会場 田柄スイミング
対象 25m以上泳げる方
費用 検定料600円 1種目500円
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300

スポーツ推進委員会イベント

●春の区民歩行会

日時 5月27日(日)
会場 埼玉県所沢市方面(トトロの森お散歩コース)
対象 小学生以上の健康で歩ける方(小学生は保護者同伴) 費用 未定(昨年度4,500円)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
内容 初夏を満喫!和気あいあいとした雰囲気です。

●わんぱくキャンプ

日時 7月27日(金)～29日(日)
会場 長野県上田市武石巣栗キャンプ場
対象 小学3～6年生 費用 未定(昨年度17,000円)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947
内容 大自然の下、子どもたちに野外生活を楽しんでいただきます。

●ねりまエンジョイスports DAY

日時 未定
会場 未定
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。

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春季大会

日時 4月21日(土) 10:00～
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 TEL:3934-5289(小野塚)

●親子ティーボール教室 ～ねりま遊遊スクール～

日時 4月、6月、7月、9月の第3土曜日 10:00～13:00
会場 大泉学園少年野球場
対象 小学生以下のお子さんと保護者
費用 50円(保険料)
問合せ ティーボール協会練馬区連盟 TEL:090-3517-2021(庄司)

●小学生と幼児のためのティーボール教室

日時 5月19日(土) 9:00～13:00
会場 光が丘公園野球場
対象 未就学児～小学生(保護者同伴)
費用 無料
問合せ ティーボール協会練馬区連盟 TEL:090-3517-2021(庄司)
内容 元読売巨人V9戦士黒江透修氏による指導体験

●ターゲットバードゴルフ初心者体験会

日時 5月19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 TEL:3934-5289(小野塚)

●ウォークラリー大会

日時 5月27日(日) 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 TEL:090-8436-2349(鶴田)

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

各種教室等のお知らせ

球技

●初心者教室・テニスI期・II期

日時 ①4月6日～5月18日 毎週金曜日 19:00～21:00
②7月31日～9月4日 毎週火曜日 9:00～11:00
会場 ①夏の雲公園庭球場 ②土支田庭球場 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各80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・ゴルフI期・II期

日時 ①5月9日～7月11日 毎週水曜日 10:00～12:00
②5月11日～7月13日 毎週金曜日 10:00～12:00
会場 ①アサヒゴルフセンター ②大泉ゴルフセンター
対象 15歳以上(中学生を除く)の女性 定員 各20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・卓球I期・II期

日時 ①5月9日～6月13日 毎週水曜日 10:00～12:00
②9月12日～10月17日 毎週水曜日 10:00～12:00
会場 ①大泉学園町体育館 ②総合体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①60名 ②40名 費用 500円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・バレーボールI期・II期

日時 ①5月10日～6月14日 毎週木曜日 10:00～12:00
②9月13日～10月18日 毎週木曜日 10:00～12:00
会場 ①総合体育館 ②平和台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各50名 費用 500円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・バドミントンI期・II期

日時 5月10日～6月14日 毎週木曜日 ①10:00～12:00
②19:00～21:00 会場 ①平和台体育館 ②総合体育館
対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①50名 ②60名 費用 2,500円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●初心者教室・キャッチバレーボールI期・II期

日時 ①5月12日～5月19日 毎週土曜日 16:00～18:00
②5月26日～6月2日 毎週土曜日 16:00～18:00
会場 ①大泉学園町体育館 ②平和台体育館 対象 小学1～4年生 定員 ①50名 ②80名 費用 16円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

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・ソフトテニスⅠ期**
日時 5月12日～6日2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 60名
費用 500円/回
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・バスケボールⅠ期**
日時 6月2日～7月7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 60名
費用 210円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者親子スポーツ教室(①フットサル ②バドミントン)**
日時 ①7月21日・28日、8月4日・25日、9月1日・15日・29日 ②6月30日、7月21日、8月4日・25日、9月1日・15日 会場 上石神井体育館 対象 ①4歳～6歳のお子さんと保護者 ②小学生以上のお子さんと保護者(小学3年生以上は子どものみ参加可) 定員 各18組(各36名) 費用 1人500円/回(親子で参加の場合1組800円/回)
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**
初心者からの基礎コース。保護者の方も子どもたちと同じくらいに動いてボールや羽に馴染む教室です。
●**少年少女野球教室**
日時 9月15日(土) 予備日9月22日(土) 会場 石神井松の風文化公園 対象 小学生 定員 80名 費用 無料
問合せ (公社) **練馬区体育協会 TEL:5393-5420**
講師:黒江透修(元読売巨人軍)他

●**フットサル教室**
日時 毎週月曜日、木曜日 会場 大泉学園町体育館、大泉さくら運動公園 対象 小学生以上 定員 30名 費用 3,780円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**女子ソフトボール同好会**
日時 毎週火曜日 9:00～11:00 会場 学田公園野球場 対象 成人女性 定員 なし 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 定員 なし 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 定員 なし 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 定員 なし 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。
●**エンジョイ・フットサル**
日時 毎週土曜日 18:30～21:00 会場 平和台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名 費用 ビジター1,000円/回(高校生600円/回)、会員500円/回(高校生300円/回)(年会費:一般6,000円、高校生・60歳以上4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
現役の人、ご無沙汰の人、未経験の人、1人参加も大歓迎!お気軽にどうぞ!
●**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 3,000円/月(年会費4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
現役社会人クラブ、プロバスケ選手等充実したコーチ群による実践型練習でレベルアップ!
●**Jr.バレーボールクラブ**
日時 ①月曜日(隔週) ②水曜日(隔週) 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 20名 費用 2,000円/月
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**
6人制のバレークラブです。初心者でも大丈夫!体験・見学随時受付中!

体操

●**初心者教室・親子体操Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 ①4月22日～6月10日 毎週日曜日 10:00～11:30 ②9月2日～10月28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～就学前のお子さんと保護者 定員 各15組(各30名) 費用 96円/人
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・健やか体操**
日時 5月17日～6月21日 毎週木曜日 13:30～15:30
会場 大泉学園町体育館 対象 60歳以上 定員 30名 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・少年少女体操Ⅰ期**
日時 6月2日～7月7日 毎週土曜日 ①13:45～15:10 ②15:20～16:45 会場 総合体育館 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**
●**チャレンジ体操教室**
日時 毎週月曜日、水曜日、木曜日 会場 大泉第三小学校、大

泉学園小学校、大泉中学校 対象 小学生以上 定員 各30名 費用 3,780円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
大泉中学校はトランポリンもあるよ。
●**さわやか体操**
日時 毎週月曜日 会場 大泉学園町体育館 対象 一般 定員 20名 費用 3,780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:ヨガ&ストレッチ**
日時 毎週水曜日 健康体操:10:15～12:00 ヨガ:12:30～14:00 会場 総合体育館 対象 成人 定員 各10名

費用 400円/回(チケット制)
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**
有酸素運動でレッツシェイプアップ!そしてヨガで身体の柔軟性を高め、心身共にリフレッシュしよう。
●**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!
●**40代からの健康体操**
日時 バランス教室:毎月第1、第3月曜日 13:00～14:30 ストレッチ教室:毎月第2、第4火曜日 10:00～11:30
痛み予防:毎月第4月曜日 13:00～14:30 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)**
身体をほぐして毎日の笑顔と健康を!膝痛の痛み予防、転倒、認知症予防にも効果的です。

ダンス

●**初心者教室・エアロビックダンス**
日時 5月11日～6月15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 80名 費用 48円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**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 成人 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費:一般6,000円、60歳以上4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
お子様連れOK!楽しくフラを踊りましょう!
●**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 成人 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費:一般6,000円、60歳以上4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
元気の源、楽しく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 エアロビクス:10:00～11:00 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 3,000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。
●**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Ⅰ期**
日時 4月1日～4月8日 毎週日曜日 9:30～11:30
会場 平和台体育館 対象 小学生以上 定員 40名 費用 54円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・相撲**
日時 4月1日～5月6日 毎週日曜日 10:00～12:00
会場 総合体育館 対象 5歳～中学生 定員 30名 費用 162円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・弓道Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 ①5月10日～6月14日 毎週木曜日 10:00～12:00 ②8月2日～9月6日 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 各30名 費用 2,000円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・アーチェリーⅠ期・Ⅱ期**
日時 ①5月11日～6月15日 毎週金曜日 19:00～21:

00 ②9月12日～10月17日 毎週水曜日 10:00～12:00
会場 総合体育館 対象 中学生以上 定員 各30名 費用 2,000円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・剣道**
日時 6月3日～7月8日 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 50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・なぎなた**
日時 8月10日～8月31日 毎週金曜日 10:00～12:00
会場 桜台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名 費用 140円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・空手道**
日時 9月1日～10月6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 30名 費用 162円

問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・柔道**
日時 9月15日～10月20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 50名 費用 162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/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**日曜SSC剣道教室**
日時 毎週日曜日 10:00～11:45 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。竹刀もお貸しします。講師3名。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方にも。

水泳

●**初心者教室・水泳Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 Ⅰ期:4月2日～6月25日 毎週月曜日 Ⅱ期:9月20日～11月29日 毎週木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:30 ④16:30～18:00
会場 Ⅰ期:中村南スポーツ交流センター Ⅱ期: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 Ⅰ期:216円 Ⅱ期:240円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**ぜん息児水泳教室Ⅰ～Ⅳ期**
日時 ①4月5日～6月28日 毎週木曜日 16:00～18:00 ②4月5日～6月21日 毎週木曜日 15:30～17:30 ③9月3日～12月17日 毎週月曜日 15:30～17:30

④9月13日～11月29日 毎週木曜日 15:30～17:30
会場 ①大泉学園町体育館 ②上石神井体育館 ③平和台体育館 ④三原台温水プール 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 各55名 費用 無料
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**ホワイエ初心者水泳・水中ウォーク教室**
日時 4月～6月 毎週水曜日(12回) 水泳:9:10～ 水中ウォーク:11:10～ 会場 上石神井体育館 対象 18歳以上 定員 15名 費用 12回6,000円
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**
プールが初めての方も参加しやすい教室です。
●**水泳教室**
日時 毎週火曜日、水曜日、土曜日 会場 大泉学園町体育館

対象 幼児～中学生、高校生、大人 定員 各20名 費用 4,968円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**水中ウォーキング**
日時 毎週月曜日 会場 大泉学園町体育館 対象 一般 定員 30名 費用 3,780円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**
●**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!

その他

●**初心者教室・ローラースケートⅠ期**
日時 4月1日～4月15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 78円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**
●**初心者教室・ジュニア陸上Ⅰ期・Ⅱ期**
日時 ①4月8日・22日、5月6日・20日、6月10日・17日 9:45～12:00 ②8月26日、9月2日・30日、10月14日・28日、11月18日 9:45～12:00 会場 大泉さくら運動公園、都立大泉中央公園 対象 小中学生 定員 各40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・アイススケートⅠ期**
日時 9月29日・30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 未定
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 毎週火曜日 16:00～18:00 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 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。体験・見学も随時受付中!!

●**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、バック転まで挑戦。
●**バランスボール&ストレッチクラブ**
日時 毎週水曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館 対象 成人 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費:一般6,000円、60歳以上4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
体幹を鍛え、柔軟性を高めましょう!シェイプアップに、スポーツのトレーニングにも最適です。
●**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。
●**ダブルダッチ(ビギナーズ)**
日時 ①毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:15～10:45 ②毎月第2日曜日 9:15～10:45(不定期、要問合せ)
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 25名 費用 3,000円/月
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
体力・リズム感の他、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めます。

●**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(※4月22日～6月10日は12:45～15:15) 会場 上石神井体育館 対象 どなたでも 定員 70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)**
おひとりでも、仲間同士でも参加できます。気軽にどうぞ!(運動靴&タオル持参、動きやすい服装で)
●**ポッチャ**
日時 毎月第2、第4木曜日 16:00～18:00 会場 光が丘体育館 対象 どなたでも 定員 20名 費用 300円/回(中学生以下無料)
問合せ **SSC光が丘 TEL:080-5015-0060(数馬田)**
カーリングに似たターゲットボール競技。パラリンピック正式種目です。
●**エンジョイシニアスポーツクラブ**
日時 毎月1回火曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館等 対象 60歳以上 定員 30名 費用 ビジター500円～700円/回、会員300円～500円/回(年会費4,800円)
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**
ウォーキングやニュースポーツなど毎月違う内容で、みんなで楽しく健康に!
●**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 練馬区内及び近郊 対象 概ね18歳以上 定員 25名 費用 参加費:500円～1,000円/回 レンタルポール代:500円/回
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
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。

ねりまSSC（総合型地域スポーツクラブ）

ヨーロッパで100年の歴史を持ち根付く「総合型地域スポーツクラブ」

これをモデルとして、都市型の総合型地域スポーツクラブを～「誰でも」「いつでも」「世代を超えて」「好きなレベルで」「いろいろな種目を」地域に暮らす、みんなと共に楽しむことができるクラブライフを創っていくこと、その活動ミッション（使命）をもって、数年の準備期間を経て、2003年にNPO法人として活動スタートしました。会員みんなが自主的にクラブ運営にたずさわり、スポーツを「する」だけでなく、スポーツを「指導する」、クラブの運営を「サポートする」など自発的なボランティア精神をもって、「クラブの発展」に貢献することができる環境づくり、心豊かな人づくり、地域社会づくりが大切と考えています。つまり、スポーツは単にスポーツにとどまらず、教育や文化面のみならず、健康や福祉、産業、環境保全、暮らしやまちづくりなど、他の領域とも密接に関係し、心豊かな地域社会の形成に大きな力となるもので、

●世代間の交流喪失や地域コミュニティの弱体化 ●子どもたちを取り巻く環境 ●少子高齢化社会 ●学校運動部活動を取り巻く環境 ●途切れるスポーツ環境の問題解決ともなります。

NPO法人コミュニティネットSSC大泉
【大泉学園町体育館内】



TEL 3921-1300

NPO法人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】



TEL 5968-1600

NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台
【平和台体育館内】



TEL 5921-7800

NPO法人SSC谷原アルファ
【総合体育館内】



TEL 3997-2500

NPO法人スポーツコミュニティ桜
【桜台体育館内】



TEL 5912-9900

NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井
【上石神井体育館内】



TEL 3929-8100

NPO法人豊玉・中村地域スポーツクラブ
クラブプラッツ【中村南緑*交流センター内】



TEL 5848-9151



**地域密着型 として、
ソーシャルキャピタルとして、
地域つむがる活性化
から「新しい公共」の創出へ**

今後とも、ねりまSSCでは、子どもも大人も年代や性別、体力・技能、興味・関心、目的に応じて生涯にわたってスポーツを楽しめるよう、「遊び」志向か「競技・能力」志向か「健康」志向かに合わせて、年代や性別ごと指導していくため、体育協会やレクリエーション協会と連携・役割分担することにより、様々なスポーツの普及・育成・強化を図りながら、生涯スポーツ社会の架け橋となっていきます。

スポーツ情報満載の7つのSSCホームページにぜひアクセスしてみてください！

ねりまSSC 検索

練馬区スポーツ推進委員会

練馬区スポーツ推進委員会は、①春・秋の「区民歩行会」、②夏の小学生対象「わんぱくキャンプ」、③学校などに出向きスポーツを指導する「スポすい・ひろば」、④知的障害のある小中学生と保護者対象の「すまいるねりま遊遊スクール」、⑤区民スポーツ体験事業「ねりまエンジョイスports DAY」、⑥練馬区スポーツ4団体共催「ねりすぽフェスティバル」、⑦「練馬こどもまつり」、⑧「ユニバーサルスポーツフェスティバル」への協力参加等の活動を行っています。



区民歩行会



わんぱくキャンプ



ねりまエンジョイスports DAY



スポすい・ひろば