練馬区スポーツ情報誌

令和７年４月１日発行

ねりすぽ

第二十八号

本号の主な記事

■『デフリンピック』ってなんだろう??（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。

東京 2025 デフリンピック
大会エンブレム

『デフリンピック』ってなんだろう??

～東京 2025 デフリンピック～

【開催期間：2025 年 11 月 15 日～ 11 月 26 日】

デフリンピックとは

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「耳がきこえない」という意味で、国際的な「きこえない、きこえにくい人のためのオリンピック」なのです。オリンピックと同じように４年に１度、夏季大会と冬季大会がそれぞれ開かれます。
第1回は、1924年にフランスのパリで開催されました。パラリンピックが開催されるよりも前に開催されており、長い歴史があります。
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、日本で初めての開催になります。夏季デフリンピックでは、陸上やサッカーなどオリンピックでも馴染みのあるものから、ボウリングやオリエンテーリングといったものまで21競技が実施されています。
競技ルールはオリンピックと同じですが、きこえない選手のための視覚的保障がなされた競技環境が整っているのがデフリンピックの特徴です。

ライトを使って審判員の合図を知らせています。

レフェリー全員がフラッグを持ち、主審は笛と併せて合図を出しています。

スタートランプが設置されていない大会では、スターターの身振りとシグナル（光合図）を使用することもあります。

①スタート台に乗る「白」、②テイクユアマーク「赤」、③スタート「青」と色の変化によって選手にスタートを知らせます。

スタート音を光の合図で知らせる装置で、ピストルと連動し、オン・ユア・マークス「赤」、セット「黄」、号砲「緑」と色の変化によって選手に合図を知らせています。

出場資格など

出場資格には制限があり、補聴器などを外した状態のとき、聴力が55デシベル（日常会話がきこえない程度）以上であることです。デシベルは音の大きさを表し、数字が大きいほど音が大きくなります。
また、選手たちは競技会場での試合や練習の際、補聴器などを装用することは禁止されています。これは、選手同士が耳のきこえない立場でプレーするという公平性の観点によるものです。

東京2025デフリンピック

会場は、開閉会式が行われる東京体育館や駒沢オリンピック公園総合運動場などがあります。
詳しくは下記の二次元コードから大会情報サイトへ！

大会情報サイトは
こちらから →

写真：一般財団法人全日本ろうあ連盟

Let's Sports

・内容は変更また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ものがございます。詳しくはお問い合わせください。

イベントのお知らせ

4月

●春季ソフトバレーボール大会

女子・男子・混合の部を開催。白熱したゲームで一日たっぷり楽しめます。
日時　4月20日(日)　9：15～18：00(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6名以下)女子・男子・混合
費用　3,000円／チーム
問合せ　SSC上石神井　TEL：3929-8100(月・水・金)

5月

●SSC上石神井こどもスポーツまつり

トランポリンに的当て、ボッチャやスラックライン、日頃できないスポーツを体験しにご家族やお友だちと遊びに来てください。
日時　5月6日(火・祝) 9：30～11：30
会場　上石神井体育館　　**対象**　どなたでも(未就学児は保護者同伴)
費用　中学生以下無料、保護者・18歳以上100円／人
問合せ　SSC上石神井　TEL：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10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

●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10日(土)　9：00～15：00
会場　狭山市内　　**対象**　小学生以上(小学生は保護者同伴)
費用　1,500円　レンタルポール費500円(小学生は無料)
問合せ　SSC桜台　TEL：090-1408-9900(南波)

●ラケットテニス春季大会

年3回行う大会の1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25日(日)　9：00～16：00
会場　総合体育館　　**対象**　16歳以上　　**費用**　会員700円、一般1,000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25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

●四半的体験会

正座や椅子に腰かけて楽な姿勢で的をねらう和弓です。興味のある方、連絡をお待ちしてます。
日時　5月25日(日)　14：00～16：00
会場　スタジオルミエール　3階Bスタジオ(大泉学園町7-15-21)
対象　どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴)　　**費用**　無料
問合せ　練馬区四半的連盟　TEL：080-8858-3505(三橋)

●スポーツスキルアップ講習会

縄跳び・バドミントン・バレーボールの講習会。
日時　5月11日(日)　9：30～15：30
会場　総合体育館　　**対象**　5歳～中学生　　**費用**　500円／人
問合せ　SSC谷原　TEL：3997-2500

6月

●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、ボッチャ、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8日(日)　午前の部：10：00～12：00
　　午後の部：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：5921-7800

●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。ふるさと練馬の新しい発見があるかもしれません。
日時　6月15日(日)　9：00～13：00
会場　石神井公園周辺　　**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

レベル別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。
日時　6月22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)

●ソフトバレーボールシニア大会

数少ないシニア大会です。思いっきり試合を楽しみましょう！
日時　6月29日(日)　12：30～18：00
会場　上石神井体育館
対象　概ね50歳以上のチーム(1チーム6名以下)女子・男子・混合
費用　3,000円／チーム
問合せ　SSC上石神井　TEL：3929-8100(月・水・金)

7月

●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、缶バッジ他、ファミリーで遊べるクラブイベントです。
日時　7月6日(日)　午前の部：10：00～12：00
　　午後の部：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：5921-7800

●ビーチボールバレー交流会

ビーチボールバレーの普及を目的に交流会を開催します。バドミントンコートとビーチボールがあれば出来ます。講習会をしますので初心者でも参加できます。
日時　7月12日(土)　9：00～15：30
会場　総合体育館　　**対象**　18歳以上　　**費用**　650円／人
問合せ　SSC谷原　TEL：3997-2500

●ポールを使ってお出かけウォーキング～夏でも涼しく樹海ウォーク～

バスで現地まで向かいます。2本のポールを使ってウォーキング。
日時　7月15日(火)　7：30～18：00
会場　石神井公園駅集合解散　青木ヶ原樹海(山梨県富士河口湖町)
対象　概ね50歳以上　　**費用**　6,500円
問合せ　SSC谷原　TEL：3997-2500

9月

●泳力検定会

日時　9月21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　1種目500円
問合せ　SSC大泉　TEL：3921-1300／FAX：3921-1691

●ホワイエ親睦卓球大会

抽選ダブルス戦。
日時　9月23日(火・祝)
会場　上石神井体育館　　**対象**　18歳以上　　**費用**　1,000円／人
問合せ　SSC上石神井　TEL：3929-8100(月・水・金)

※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6日～20日　毎週日曜日　9：30～11：30
会場　大泉学園町体育館
対象　小学生以上　　**定員**　20名　　**費用**　72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・相撲

日時　①4月6日～20日
　　②5月25日～6月8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**　各72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・なぎなた

日時　①6月12日・19日　木曜日　13：00～14：30
　　②6月13日・20日　金曜日　10：00～11：30
会場　①中村南スポーツ交流センター　②桜台体育館
対象　15歳以上(中学生を除く)
定員　各10名　　**費用**　各48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・空手道

日時　9月6日～10月11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**　144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・柔道

日時　9月13日～10月18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**　144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　19：00～20：45
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

●健身気功

日時　毎週木曜日　11：10～12：40
会場　光が丘体育館
対象　18歳以上　　**定員**　15名　　**費用**　500円／回
問合せ　SSC光が丘　TEL：090-1765-2482(大熊)
初めての方、大歓迎！フレイル予防に、いつまでも健康的な身体作りに！

●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2,400円／月、
　　15歳以上(中学生を除く) 3,000円／月、
　　親子1組4,000円／月(中学生まで)
問合せ　SSC上石神井　TEL：3929-8100(月・水・金)
初回無料体験実施。竹刀・木刀・防具の無料貸出あり。基本から昇級・段試験前に練習を増やしたい方にも。指導者は教士七段。

水泳

●ぜん息児水泳教室　Ⅰ期・Ⅱ期

日時　Ⅰ期　4月7日～6月30日　15：30～17：00
　　毎週月曜日(第2月曜・祝休日を除く)
　　Ⅱ期　4月10日～6月26日　16：00～17：30
　　毎週木曜日
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6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

●初心者水泳教室　Ⅰ期・Ⅱ期

日時　Ⅰ期　4月10日～6月12日　10:00～17:30
　　Ⅱ期　9月18日～11月27日　10:00～18:00
　　毎週木曜日
会場　Ⅰ期　上石神井体育館　Ⅱ期　光が丘体育館
対象　Ⅰ期　10：00～12：00…女性(60歳未満)／
　　13：00～15：00…60歳以上／
　　15：00～16：30…幼児(来年4月に小学校入学予定のお子さん)／
　　16：00～17：30…小学生
　　Ⅱ期　10：00～12：00…女性(60歳未満)／
　　13：00～15：00…60歳以上／
　　15：00～16：30…幼児(来年4月に小学校入学予定のお子さん)／
　　16：30～18：00…小学生
定員　各45名　　**費用**　各240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1日～12月22日　16：30～18：00
　　毎週月曜日(第2月曜・祝休日を除く)
　　Ⅳ期　9月11日～11月27日　17：00～18：30
　　毎週木曜日
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6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

●キッズ水泳教室

日時　月曜日(第2を除く)　15：30～16：45
会場　三原台温水プール
対象　4歳～小学2年生　**定員**　30名
費用　4・5歳は10回9,000円　6歳以上は10回8,000円
問合せ　SSC谷原　TEL：3997-2500
初めてで不安いっぱいの子も笑って帰る教室です。

各種教室等のお知らせ

球技

●チャレンジ！フットサル
日時　4月5日～9月27日
土曜日（月3回）10：00～11：30
会場　上石神井体育館
対象　4歳～小学3年生までは保護者と参加も可
小学1年生以上または18歳以上は1人参加も可
定員　30名　**費用**　600円／人
問合せ　SSC上石神井　TEL：3929-8100（月・水・金）
幼児から大人までみんなで楽しもう！ボールに触った事のない方も一緒にやりましょう。丁寧に指導します。

●初心者スポーツ教室・バドミントン
日時　5月8日～6月12日
毎週木曜日　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　50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

●初心者スポーツ教室・キャッチバレーボール
日時　①5月10日・17日　②5月24日・31日
土曜日　16：00～18：00
会場　①平和台体育館　②大泉学園町体育館
対象　小学1～4年生
定員　各50名　**費用**　各48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・バスケットボール
日時　6月7日～7月12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**　144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　16：00～18：00
会場　大泉学園町体育館
対象　小学生以上　**定員**　20名　**費用**　4,290円／月
問合せ　SSC大泉　TEL：3921-1300／FAX：3921-1691

●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～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

●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・ボッチャ・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　小中学生　**定員**　30名　**費用**　100円／回
問合せ　SSC豊玉・中村　TEL：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
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（入会金1,000円）
問合せ　SSC豊玉・中村　TEL：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。

●ビーチボールバレークラブ
日時　毎週土曜日　①12：00～15：30
②12：30～15：30
会場　①高松小学校　②総合体育館
対象　18歳以上　**定員**　10名
費用　900円／月（入会金1,000円、年会費3,000円）
問合せ　SSC谷原　TEL：3997-2500
バドミントンのコートでビーチボールを使った4人制のバレーボール。ストレス発散！健康維持に！

●ジュニアバドミントンクラブ
日時　毎週土曜日　①②13：00～15：30
会場　①高松小学校　②総合体育館
対象　小学3～中学生
定員　10名
費用　3,000円／月（入会金1,000円、年会費2,000円）
問合せ　SSC谷原　TEL：3997-2500
社会人チームの元監督のコーチの指導で楽しく技術向上できます。

●ボッチャ教室
日時　毎月第1・3・5土曜日　10：45～12：00
会場　桜台体育館
対象　小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴）
定員　12名　**費用**　300円／回
問合せ　SSC桜台　TEL：090-1408-9900（南波）
パラリンピック競技であるボッチャ。障害者だけのスポーツではなく老若男女が楽しめるスポーツです。

●ティーボール教室
日時　毎月第3土曜日　9：00～12：00
会場　区内施設
対象　4歳～小学4年生　**費用**　100円／人
問合せ　日本ティーボール協会練馬区連盟
TEL：090-3517-2021（庄司）

体操

●初心者スポーツ教室・親子体操
日時　①5月11日～6月15日　②9月7日～10月12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**　144円
問合せ　スポーツ振興課事業係　TEL：5984-1947／FAX：5984-1228

●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**　600円／回
問合せ　SSC上石神井　TEL：3929-8100（月・水・金）
週一回の運動習慣を身に付け、転倒や痛み予防そしてストレッチ。楽しく健康寿命を延ばしましょう。

●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：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！

●やさしい瞑想ヨガ
日時　毎週火曜日　9：20～10：40
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**　4,000円／月（別途年会費あり）
問合せ　SSC平和台　TEL：5921-7800
心と体を癒し、ゆったりリラックスしたい方へ！

●①健康体操／②チェアエクササイズ
日時　毎週水曜日
①9：30～10：30　②10：45～11：45
会場　光が丘体育館　**対象**　18歳以上
定員　各40名　**費用**　3,500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！

●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（入会金1,000円）
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下さい。

●やさしいヨガ教室
日時　毎週水曜日　11：00～12：00
会場　練馬総合運動場公園
対象　どなたでも　**定員**　15名　**費用**　500円／回
問合せ　練馬総合運動場公園　TEL：3994-3086
講師：淺津　紀江

●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**　4,000円／月（別途年会費あり）
問合せ　SSC平和台　TEL：5921-7800
体を動かし、心身ともにリフレッシュしたい方へ！

●貯筋体操教室
日時　毎週木曜日　14：10～15：40
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

●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　**対象**　概ね60歳以上
定員　17名　**費用**　3,000円／月（年会費3,500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

●健康フラダンス教室
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　3,500円／月（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。

●よさこいクラブ「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　小中学生と保護者ペア、18歳以上
定員　30名　**費用**　3,500円／月（別途年会費あり）
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!

●ジュニアダンスクラブ
日時　毎週金曜日　①16：00～　②17：00～
会場　総合体育館
対象　①4歳～小学3年生　②小学3～中学生
定員　各15名
費用　3,000円／月（入会金1,000円、年会費2,000円）
問合せ　SSC谷原　TEL：3997-2500
リズム感を養う第一歩として。ウォーミングアップとトレーニングで体力をつけながら楽しく練習します。

●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光が丘第二中学校ほか
対象　①5歳（来年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
（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!チアダンスの基礎の指導／地域を代表するチアダンスチームの育成・指導！

●チアリーディング教室
日時　毎週土曜日（原則第2土曜日を除く）
10：00～11：30
会場　中村南スポーツ交流センター
対象　小学生　**対象**　25名
費用　4,000円／月（入会金1,000円）
問合せ　SSC豊玉・中村　TEL：5848-9151
経験を積んだコーチが丁寧に指導しますので初心者でも安心して参加できます。一緒にチアリーディングを楽しみましょう。

その他

●初心者スポーツ教室・フェンシング
日時　5月14日～6月18日
毎週水曜日　19：00～21：00
会場　光が丘体育館　**対象**　小学３～中学2年生
定員　10名　**費用**　144円
問合せ　スポーツ振興課事業係　TEL：5984-1947／FAX：5984-1228

●エアートランポリン教室
日時　毎週火曜日　①19：00～19：55
②20：05～21：00
会場　桜台体育館　**対象**　6歳以上
定員　各18名
費用　1,000円／回（会員）　1,500円／回（ビジター）
（年会費4,000円　中学生以下3,000円）
問合せ　SSC桜台　TEL：090-1408-9900（南波）
体幹を鍛え基礎の前転からバク転まで。

●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　1～3歳児と保護者の方
定員　8組（16名）　**費用**　1組　200円／回
問合せ　SSC上石神井　TEL：3929-8100（月・水・金）
リズム運動・読み聞かせ。どんな天気の日も屋内会場でのびのび楽しく過ごしましょう♪どなたでも参加できます。

●脳トレ！健康マージャン
日時　毎週水曜日又は木曜日
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・初級者向け）
定員　各20名　**費用**　500円／回
問合せ　SSC上石神井　TEL：3929-8100（月・水・金）
全く初めての人、ちょっとだけできる人も健康マージャンのルールで楽しく脳トレ、そして賑やかに交流しましょう。

●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（年会費3,500円）
問合せ　SSC桜台　TEL：090-1408-9900（南波）
呼吸筋を鍛えて、免疫力UP、健康増進！

●スラックライン
日時　毎週土曜日　10：00～12：00
会場　桜台体育館
対象　小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴）
定員　25名
費用　500円／回（会員）　1,500円／回（ビジター）
（年会費4,000円　中学生以下3,000円）
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。

●ダブルダッチ教室
日時　毎月第1・3・4・5土曜日
第2土曜日の翌日曜日
9：00～10：30
会場　土曜日：桜台体育館　日曜日：桜台地区区民館
対象　概ね5歳以上　**定員**　20名
費用　3,000円／月（年会費3,000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！

●SSC平和台スポーツウェルネス吹矢教室
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（内、初心者10名）
費用　800円／回
問合せ　SSC平和台　TEL：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。

●日曜定例スポーツ
日時　毎週日曜日　9：15～11：45
5・6月は12：45～15：15と時間の変更あり
会場　上石神井体育館
対象　どなたでも（未就学児は保護者同伴）
定員　50名
費用　大人600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）
一人で来ても練習できて対戦相手が見つかります。ご家族やご友人とお気軽にお越しください。地域の交流の輪が広がります。上履き持参。

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

令和６年４月１日より「練馬区スポーツ協会」に名称変更しました。

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。
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。

「松風祭」

「練馬まつり」

問い合わせ
☎5393-5420
Email：office@nerima-sports.jp
HP：http://nerima-sports.jp
X：@nerima_taikyo

練馬区レクリエーション協会

レクリエーションは、人の心と体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、いつでも、どこでも、だれにでもレクリエーションスポーツの楽しみや喜びを感じていただき、皆さんの健康や生きがいにつながっていただけたら、と考えています。当協会は８つの団体が協力し合い活動しています。関心のある方は、お気軽にご連絡ください。

練馬区
グラウンド・ゴルフ協会

練馬区
ターゲットバードゴルフ協会

練馬区
インディアカ協会

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

日本スポーツスタッキング協会

練馬区四半的連盟

ねりまラケットテニス協会

問い合わせ
練馬区レクリエーション協会事務局
☎090-3096-2676

ねりまSSC（総合型地域スポーツクラブ）

令和６年度より、７つのSSCは「ねりまSSC協議会」として活動しています。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面をご覧いただき、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

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、区長から委嘱された２年１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。
区民の皆様によりスポーツを楽しんでいただけるよう「場」の調整役をしております。区民歩行会や親子アウトドア事業の他、モルック等新しいスポーツの紹介をしたり多方面な内容で活動しています。
今年度は、誰もが楽しめる「ボッチャ」に力を入れて活動中です。
どうぞお気軽にお声掛けください。

【みんなで一緒にボッチャ交流会
勤労福祉会館にて】

【吾妻峡から八ツ場ダム
方面への歩行会】

問い合わせ
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）
☎5984-1948