

ねりすぽ

第九号

今号の主な記事

- 第 4 回ねりすぽフェスティバル開催 (1 面)
- Let's Sports (2 面・3 面)
- 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 (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

11月3日は光が丘が熱い！

スポーツを「する!」「みる!」「ささえる!」



第4回ねりすぽフェスティバル

平成 27 年 **11 月 3 日 (火)** 文化の日 光が丘体育館・都立光が丘公園 (けやき広場)



今年も文化の日に行われる恒例のイベント「ねりすぽフェスティバル」の日がやってきます！

練馬区の 4 つのスポーツ関係団体 (体育協会・レクリエーション協会・スポーツ推進委員会・7 つの SSC) がひとつになり、光が丘体育館・都立光が丘公園 (けやき広場) でスポーツの祭典を開催します。新しいスポーツ体験や楽しいイベントがいっぱい待っています。専門のスタッフが皆さんをしっかりとサポートしますので、初めての方でも安心して参加できます。もちろん参加費は無料！

子供さんからお年寄りまで参加して、スポーツを楽しみましょう！

内容

開催時間 (10:00 ~ 15:00)

【けやき広場】

- グラウンド・ゴルフ
- ターゲットバードゴルフ
- 輪投げ
- スポーツチャンバラ
- ボクシングミット打ち
- ストラックアウト
- ダブルダッチ
- スラックライン
- ノルディックウォーキング
- 歌って踊ろう健康ダンス

【光が丘体育館】

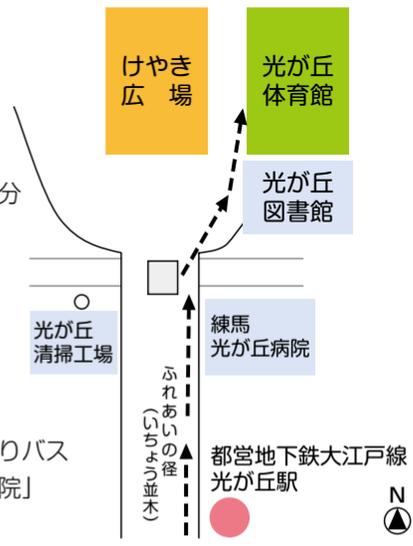
- ★インディアカ
- ★ポッチャ
- ★スポーツ吹き矢
- ★手のひら健康バレー
- ★ラダーゲッター
- ★シッティングバレー
- ★スラックライン

※一部午前のみ、午後をみの種目があります。

地図

【主な交通機関】

- 都営大江戸線
光が丘駅A3出口から徒歩5分
- 東武東上線
成増駅南口から西武バス
光が丘駅・練馬高野台駅・
南田中車庫行「旭町南地区
区民館」下車5分
- 西武池袋線
保谷駅南口から練馬区みどりバス
光が丘駅行「練馬光が丘病院」
下車2分



【おねがい】

- 小学校 3 年生以下のお子様については、保護者同伴で、ご参加ください
- 体育館履きを、お持ちください
- お車でのご来場はご遠慮ください

★主催

練馬区スポーツ関係団体共催イベント実行委員会
(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・練馬区スポーツ推進委員会・ねりま SSC)



練馬こぶしハーフマラソン2016 来年3月27日(日)に開催!

こぶしと桜の花が見ごろを迎える3月27日(日)に練馬こぶしハーフマラソン2016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

- ▶ 日 時：平成28年3月27日(日) 午前8時スタート
- ▶ 種 目：ハーフマラソン (21.0975 km)
- ▶ 制限時間：2時間30分
- ▶ 定 員：5,000人 (うち区民枠 1,000人)
- ▶ 対 象：平成12年4月1日までに生まれた健康な方 (国籍は問いません)
- ▶ 参加費：5,000円 (高校生相当3,000円)

※ 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。



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

Let's Sports

・・・気軽に楽しめる一日体験型イベント・・・

体育協会イベント

●石神井松の風文化公園事業：ソフトテニスを楽しみましょう

日時 大人 毎月第3火曜 9:00～11:00
子ども 毎月第4土曜 9:00～11:00 (1月は13:00～16:00)

会場 練馬区立石神井松の風文化公園内ハードコート
対象 各回20名 大人：だれでも参加できます。子ども：小学生・中学生
費用 500円/大人1回(保険料含む) 200円/子ども1回(保険料含む)
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420 FAX:5393-5425

●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 大人 毎月第2月曜 9:00～11:00
子ども 毎月第1土曜 9:00～11:00 (1月は第4土曜日)

会場 練馬区立石神井松の風文化公園内ハードコート
対象 各回20名 大人：だれでも参加できます。子ども：小学生・中学生
費用 500円/大人1回(保険料含む) 200円/子ども1回(保険料含む)
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420 FAX:5393-5425

●少年少女大運動会

日時 11月22日(日)(雨天予備日:23日(祝・月))10:00～15:00
(9:00受付、9:30開会式)

会場 練馬総合運動場
対象 小学3年以上の小学生約2,000人と保護者
費用 無料。当日も受け付けます。
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420 FAX:5393-5425

●スポーツ指導者研修会

日時 12月5日(土)
会場 区庁舎地下1階多目的会議室
対象 どなたでも参加いただけます。
費用 無料

問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420 FAX:5393-5425

●少年少女スポーツふれあいひろば

日時 平成28年2月20日(土)
会場 光が丘体育館・中村南スポーツ交流センター
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

スポーツ推進委員会イベント

●秋の区民歩行会

日時 10月24日(土)～10月25日(日)
会場 秋の車山・八島湿原と塩田平・別所温泉を歩く
対象 18歳以上(健康で歩ける方)
費用 13,000円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

●秋さがしのハイキング(すまいるねりま遊遊スクール)

日時 11月22日(日)
会場 巾着田周辺(予定)
対象 主に知的障害のある小中学生と保護者
費用 300円
問合せ 青少年課育成支援係 TEL:5984-1292

●ねりまエンジョイスports DAY

日時 12月6日(日)10:00～15:00
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 どなたでも
費用 参加無料
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1948
内容 区立体育館を使用し、より多くの地域住民に対するスポーツ参加機会の提供と交流。

レクリエーション協会イベント

●レクリエーションスポーツの集い インディアカ大会

日時 10月4日(日)9:30～17:00
会場 大泉学園町体育館
対象 どなたでも
費用 3,000円/チーム
問合せ 練馬区インディアカ協会 牧 TEL:3577-4058
内容 初心者体験コーナーを設けます

●レクリエーションスポーツの集い ターゲットバードゴルフ大会

日時 10月17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 どなたでも(小学生は保護者同伴)
費用 500円
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
内容 初心者体験コーナーを設けます

●レクリエーションスポーツの集い ウォークラリー大会

日時 11月15日(日)9:00～14:00
会場 集合場所 都立光が丘公園ゆりのき口
対象 どなたでも(幼児は保護者同伴)
費用 500円(中学生以下無料)
問合せ 練馬ウォークラリー研究会 鶴田 TEL:090-8436-2349
藤田 TEL:090-4208-4037
内容 初心者にはコマ図の読み方を指導いたします

SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

●ねりまバスケットフェスタin光が丘2015

日時 11月15日(日)10:30受付開始 16:00終了
会場 光が丘体育館
対象 どなたでも
費用 一般2,000円 中学生・高校生1,000円 小学生500円 幼児無料
問合せ SSC光が丘 三井 TEL:090-7707-6794
内容 一部 ミニバスケットボール大会 11:00～ 練馬・杉並女子選抜チーム
試合 12:10～ 練馬・杉並男子選抜チーム試合
二部 WJBL公式試合 14:30～ 羽田ヴィッキーズ VS 富士通レッドウエーブ
アスリートの試合が身近に見れます。皆さん応援しに来てください。

●バスハイク

日時 11月23日(月・祝)7:00～
会場 箱根旧街道
対象 3～4時間程度のハイキングが出来る方
費用 5,000円
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
内容 箱根湯本付近から元箱根までのハイキング。火山活動が活発化している箱根山大涌谷からは離れているエリアなので安心してご参加下さい。

●バレーボール大会

日時 11月29日(日)
会場 桜台体育館2階
対象 練馬区内 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:070-5376-2803
内容 9人制ママさんバレーボール

●第9回バドミントン中学1年生大会

日時 12月6日(日)9:00～17:00
会場 平和台体育館アリーナ
対象 中学1年生 60組 120名
費用 500円/1名
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位まで入賞賞品あり。

●2015冬季 ホワイエ上石神井 ソフトバレーボール大会

日時 12月13日(日)9:30～20:00
会場 上石神井体育館
対象 中学生以上 4人以上のチームで参加
費用 3,000円/チーム
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金) FAX:24時間
内容 女子の部・男子の部・混合の部 一日たっぷり楽しめます!

●バスケットボール大会

日時 12月20日(日)
会場 大泉学園町体育館 アリーナ
対象 小・中学生
費用 500円
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
内容 バスケットの家庭教師「エルトラック」の指導による大会です

●クリスマスアリーナコンサート

日時 12月13日(日)12:30(受付開始)13:00～15:00
会場 大泉学園町体育館 アリーナ
対象 どなたでも
費用 500円(小・中学生は無料)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300
内容 プロの演奏家による音楽会です

●スポーツ交流会

日時 平成28年1月30日(土)10:00～15:15
会場 総合体育館 競技場
対象 どなたでも
費用 200円
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
内容 体育館前では餅つきを行い、競技場では色々なスポーツを体験することができます。

●第14回バドミントン親睦交流大会

日時 平成28年2月11日(木・祝)9:00～17:00
会場 平和台体育館アリーナ
対象 高校生以上の初級、中級の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。

●元Jリーガーによる「少年少女サッカー教室」

日時 平成28年2月11日(木・祝)9:30～12:00
会場 練馬区立立野小学校 校庭(雨天の場合は同校体育館)
対象 小学生と保護者
費用 小学生500円/保護者200円
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金) FAX:24時間
内容 元日本代表DFと元鹿島アントラーズGKによる指導

●スキー教室

日時 平成28年2月26日～28日
会場 菅平スキー場
対象 小学4年生以上
費用 25,000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

各種教室等のお知らせ

球技

- SSC 上石神井フットサル
日時 土曜日 9:30～11:45 (月3回程度) 会場 上石神井体育館 地下1階 競技場
対象 小学生～大人 (幼児はご相談下さい) 定員 40名 費用 3,000円/月 お試し1回1,000円 (月1回まで)
問合せ SSC 上石神井 TEL: 3929-8100 (月水金)
- フットサル教室
日時 第1・3・4月曜日 16:00～18:00 (2部制) 会場 大泉学園町体育館 アリーナ
対象 年長児～中学生 定員 50名 費用 3,500円
問合せ SSC 大泉 TEL: 3921-1300
初心者大歓迎
- ジュニアバレーボールクラブ
日時 月曜日、水曜日 各月2回 会場 総合体育館 (月曜日) 石神井東中体育館 (水曜日)
対象 小学校4年～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。
- 女子ソフトボール同好会
日時 毎週火曜日 (4月～11月) 9:00～11:00 (12月～3月) 10:00～12:00
会場 学田公園 対象 成人女性 費用 500円/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

体操

- 健康体操
日時 月曜日 (第2月曜日を除く) 10:30～12:00 会場 桜台体育館武道場 対象 中高年齢者 定員 20名 費用 2,000円/月
問合せ SSC 桜台 TEL: 070-5376-2803
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・・・!!
- 親子体操教室
日時 月曜日 (月3回) 10:45～11:45 会場 大泉中学校セミナーハウス 対象 未就園児とその保護者 定員 20組 費用 1,000円
問合せ SSC 大泉 TEL: 3921-1300
親子で一緒に体を動かしませんか
- シニア世代の健康体操
日時 バランス教室: 毎月1・3月曜日 13:00～15:00 / ストレッチ教室: 毎月2・4火曜日 10:00～11:30 / 痛み予防: 毎月第4月曜日 12:30～14:00
会場 上石神井体育館 地下1階 競技場 対象 練馬区民と近隣 (杉並・西東京・武蔵野) の方 定員 20名 (当日受付・先着順) 費用 500円/回
問合せ SSC 上石神井 TEL: 3929-8100 (月水金)
40歳～身体をほぐして毎日の笑顔と健康を! 膝肩の痛み予防、転倒、認知症予防にも効果的です。
- エアロピクス・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 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下さい。
- ボディシェイプストレッチ教室
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 大人 定員 30名 費用 3,500円
問合せ SSC 大泉 TEL: 3921-1300
男性も大歓迎 メタボよさようなら!
- 石神井松の風文化公園 体操教室
日時 毎週木曜日 13:00～15:00 会場 石神井松の風文化公園 松林の広場和室 対象 ど

ダンス

- フラダンスクラブ「SSC 平和台アロハ・フラ」
日時 第1・3・4・5月曜日 10:00～11:30 会場 平和台体育館第2武道場 対象 一般 定員 30名 費用 3,000円 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。
- フラダンス教室
日時 毎週火曜日 9:00～12:00 会場 光が丘体育館 対象 どなたでも 定員 40名 費用 2,500円/月
問合せ SSC 光が丘 太田 TEL: 090-4745-8498
保育室完備。みんなでフラダンスを楽しみましょう!!
- ヒップホップ
日時 毎週火曜日 18:30～20:00 会場 桜台体育館剣道場 対象 小学生以上 定員 20名 費用 2,500円/月
問合せ SSC 桜台 TEL: 070-5376-2803
初めての方でも安心! インストラクターが基本ステップから指導しています。小学生～中学生が楽しく踊っています。
- 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ほか 対象 区内在住小学生高学年・中学生 定員 30名 費用 4,000円/月 (他入会金1,000円、年会費2,500円)
問合せ SSC 光が丘 大熊 TEL: 090-1765-2482
地域を代表するチアダンスの育成を行っています。

武道

- 初心者教室少林寺拳法Ⅱ期
日時 10月4日～10月18日 毎週日曜日 9:30～11:30 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生以上の方 定員 40名 費用 141円 (保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

水泳

- イエローエンゼルスイミングクラブ
日時 毎週月曜日 (第2を除く) A16:50～、B17:40～ 会場 光が丘体育館温水プール
対象 年長児～中学生 定員 25名 費用 9,400円 (10月～3月) ※途中入会の場合は日割り計算します
問合せ SSC 谷原 TEL: 3997-2500
三原台温水プールが工事休館中のため光が丘で行います。25M泳げる人はBで練習します。
- アスリートクラブ
日時 毎週火曜日 19:00～21:00 会場 光が丘体育館温水プール 対象 ロングディスタンススイミングを目指す人 (年齢は問いません) 定員 20名 費用 1,000円/月
問合せ SSC 谷原 TEL: 3997-2500
正味1時間半の練習で1500M～2000M位泳ぎます。皆で泳ぐので意外と短く感じます。
- ぜん息児水泳教室Ⅳ期
日時 12月21日～3月28日 (1月11日・2月8日・3月14日・3月21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

その他

- ポッチャ
日時 毎月第2、第4木曜日 会場 光が丘体育館 対象 どなたでも 定員 20名 費用 大人300円/回 子供 (中学生以下) 無料
問合せ SSC 光が丘 三井 TEL: 090-7707-6794
パラリンピック正式種目です。子供から大人まで気軽に楽しめます。どなたでもお気軽に参加してください!
- スラックライン
日時 毎月第1・2・3・4土曜日 10:00～12:00 会場 桜台体育館2階 対象 5歳以上 定員 20名 費用 500円/1回
問合せ SSC 桜台 TEL: 070-5376-2803
スポーツの基本。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 (ビギナークラス)
日時 第1・3・4土曜日 9:15～10:45 第2日曜日 13:00～15:45 会場 第1・3・4土曜日: 桜台体育館2階 第2日曜日: 桜台地区区民館 対象 5歳以上 定員 30名 費用 2,500円/月
問合せ SSC 桜台 TEL: 070-5376-2803
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めます。
- ノルデックウォーキング
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 18歳以上 定員 20名 費用 500円/1回
問合せ SSC 桜台 TEL: 070-5376-2803
ボ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。関節筋の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です。
- 初心者教室ファミリースポーツⅠ期
日時 10月10日～11月14日 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 60円 (保険料)
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28年1月16日～2月27日 (2月20日を除く) 毎週土曜日 18:00～20:00

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・年会費がかかる事業があります。

- テニスの基礎から応用まで幅広く指導しています。
- ジュニアバレーボール教室
日時 毎週土曜日 (第2を除く) 9:30～11:30 会場 中村南スポーツ交流センター
対象 小学生女子 費用 2,500円/月 (キッズ会員2,000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。
- 初心者教室硬式テニスⅢ期
日時 10月16日～11月20日 毎週金曜日 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 2,000円 (保険料、ボール代など)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947
- 少女バレー教室
日時 10月24日、11月28日、2月6日、3月26日 会場 光が丘体育館 対象 小学3年～6年の女子 定員 40名 費用 500円/回
問合せ SSC 光が丘 三井 TEL: 090-7707-6794
初めての方でも参加できます。バレーボールに興味のある方ぜひどうぞ!
- 初心者教室バスケットボールⅡ期
日時 11月7日～12月12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 282円 (保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947
初めての方でも参加できます。バレーボールに興味のある方ぜひどうぞ!
- 初心者教室ソフトテニスⅡ期
日時 平成28年2月5日～3月4日 毎週金曜日 19:00～20:00 会場 総合体育館
対象 中学生以上 定員 40名 費用 500円 (保険料、ボール代など)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

- なたでも 費用 500円/回
問合せ (公社) 練馬区体育協会 TEL: 5393-5420 FAX: 5393-5425
講師: 練馬区体操指導連絡会 犬塚よしみ 楽しく体を動かしましょう
- 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 剣道場 ②石神井松の風文化公園 多目的室 対象 どなたでも 定員 30名 費用 500円/回
問合せ (公社) 練馬区体育協会 TEL: 5393-5420 FAX: 5393-5425
講師: 健康運動指導士 練馬区新体操連盟会長 秋山榮
- 親子体操教室
日時 金曜日 (月3回) 16:00～17:00 会場 大泉学園町体育館 アリーナ 対象 未就園児とその保護者 定員 20組 費用 1,000円
問合せ SSC 大泉 TEL: 3921-1300
親子で一緒に体を動かしませんか
- 幼小体操教室
日時 毎週金曜日 16:00～18:00 (2部制) 会場 大泉学園町体育館 アリーナ
対象 幼児・小学生 定員 20名 費用 4,100円
問合せ SSC 大泉 TEL: 3921-1300
跳び箱・鉄棒・トランポリン
- 初心者教室少年少女体操Ⅱ期
日時 10月10日～11月14日 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 174円 (保険料)
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28年1月16日～2月27日 (2月20日を除く) 毎週土曜日 ①13:45～15:10 ②15:20～16:45 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 ①小学1・2年生 ②小学3～6年生 定員 各50名 費用 174円 (保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

- よさこいクラブ「華鼓舞」
日時 毎週火曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館会議室 対象 小学生と保護者ペア、一般 定員 30名 費用 2,500円/月1名、1組 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!
- チアリーディング
日時 水曜日 16:30～17:30 (キッズクラス/未就学児) 土曜日 9:20～10:30 (ジュニアクラス/小学1～2年) 土曜日 10:40～12:00 (アドバンスクラス/小学3～6年)
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 未就学児から小学6年生 費用 3,500円/月
問合せ SSC 豊玉・中村 TEL: 5848-9151
みんな楽しく活動しています。一度遊びにきてください。
- キッズダンス
日時 毎週土曜日 10:00～11:30 会場 光が丘体育館他 対象 区内在住の小学生低学年 定員 30名 費用 3,000円/月 (他入会金1,000円、年会費2,500円)
問合せ SSC 光が丘 大熊 TEL: 090-1765-2482
初めての方大歓迎! 待ってます。
- ヒップホップ教室
日時 10月29日 (木)、3月31日 (木) 16:00～18:00 会場 平和台体育館第2武道場
対象 5才～小学6年生 定員 20名 費用 500円
問合せ SSC 平和台 TEL: 5921-7800
カッコよくみんなで踊ってみよう!

- 親子で剣道教室
日時 10月4日～12月27日 毎週日曜日 10:00～11:30 会場 上石神井体育館 第二武道場 対象 幼児 (年中) ～小学生とその保護者 定員 親子15組 費用 親子一組3,000円/月 3ヶ月連続は8,000円
問合せ SSC 上石神井 TEL: 3929-8100 (月水金)
初回無料体験実施。竹刀貸出します。

- ぜん息児水泳教室Ⅴ期
日時 平成28年1月7日～3月31日 (2月11日を除く) 毎週木曜日 15:30～17:30
会場 大泉学園町体育館 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
- 水中ウォーキング教室
日時 平成28年1月7日 (木)～毎週木曜10回 11:00～12:30 会場 上石神井体育館 地下2階 温水プール 対象 練馬区民と近隣 (杉並・西東京・武蔵野) の方 定員 20名 費用 5,000円/10回
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。冬でも暖かい温水プールで身体を動かしましょう。
- 初心者教室水泳Ⅲ期
日時 平成28年1月14日～3月24日 (2月11日を除く) 毎週木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:30～17:30 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小学生の部 ④幼児の部 (来年4月に小学校入学予定のお子さん) 定員 ①・②…各50名 ③・④…各45名 費用 290円 (保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947

- 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 家族 定員 当日受付 費用 60円 (保険料)
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Ⅱ期
日時 10月17日～10月31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 3,633円 (保険料、滑走料など)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947
- エンジョイシニアスポーツクラブ
日時 10月20日 (火)～平成28年3月8日 (火) 10:00～12:00 会場 平和台体育館アリーナ 対象 60才以上 定員 30名 費用 500円
問合せ SSC 平和台 TEL: 5921-7800
健康体操やウォーキングありの月1お楽しみクラブ。
- 初心者教室ローラースケートⅡ期
日時 11月1日～11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 285円 (保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947
- 親子 de スポーツ教室
日時 11月1日 (日)～平成28年3月6日 (日) 13:30～15:00 会場 平和台体育館アリーナ 対象 3才～小学2年生の子どもと保護者 定員 20組 費用 600円/1組 会員割引あり
問合せ SSC 平和台 TEL: 5921-7800
月1回の親子で楽しむスポーツ教室。体操、フットサル他
- ターゲットバードゴルフ初心者体験会
日時 11月14日 (土) 9:30受付 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 500円 (小学生は無料)
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
- 初心者教室スキー
日時 ①平成28年1月9日～1月11日 (2泊3日) ②平成28年3月11日～3月13日 (2泊3日) 会場 ①番所ヶ原スキー場 ②湯の丸スキー場 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

公益社団法人練馬区体育協会

第4回 少年少女大運動会

今年で4回目を迎える小学3～6年生を対象とした運動会です。

毎年2,000人を超える子ども達が、4色の組に分かれて、5種目の競技を行います。

白熱する親子大玉送りや、学年選抜リレーの他に、今年は全員参加の玉入れ競争を行います。



日時：11月22日(日) 予備日11月23日(月・祝)
午前9時30分 開始

会場：練馬区立総合運動場
〒176-0001 練馬区練馬2-29-10

対象：小学3～6年生の男女

費用：無料

種目：玉入れ競争 / 3・4年生選抜リレー / 大綱引き
親子大玉送り / 5・6年生選抜リレー

申込み

公益社団法人練馬区体育協会

TEL: 03-5393-5420 FAX: 03-5393-5425

練馬区レクリエーション協会

レクリエーションスポーツの祭典

ニュースポーツで身体を動かす事の楽しさ、喜びを体験してみませんか。

高齢者、身体に障害のある方も楽しむことができます。

日時：平成28年3月13日(日) 10:00～16:00

会場：練馬区立光が丘体育館アリーナ

参加費：無料

種目：グラウンド・ゴルフ / ターゲットバードゴルフ / インディアカ / ティーボール / ボッチャ / 輪投げ / 手のひらバレー / 吹き矢 / AED講習会

申込み：当日会場受付



スポーツ推進委員会

みんなで楽しくスポーツを!

ねりまエンジョイスポーツDAY

日時：12月6日(日) 10:00～15:00

場所：中村南スポーツ交流センター

主催：スポーツ推進委員会

入場
無料

参加団体のパフォーマンス、
ニュースポーツの体験やエン
ジョイ・ウォーキング、スタン
プラリーもあるよ!



〈エンジョイ・ウォーキング〉

内容：ねりコレを巡って練馬区内約6kmを歩きます。

募集：40名

お問い合わせ：練馬区スポーツ振興課振興係

TEL: 03-5984-1948

※詳細は11月1日号のねりま区報にてご確認ください。



総合型地域スポーツクラブ

ねりまSSC

練馬区には7つの区立体育館があり、各体育館には地域の方々のスポーツ活動を支援するNPO法人SSCがあります。SSCでは各種スポーツ教室や地域スポーツイベントを開催しています。

SSC開催イベント

10/12(月・祝) 体育の日は大忙し!
各SSCが各会場で種目体験やプール、子どもの遊び広場などスタッフ総動員で盛り上げます!
焼きそばなど各SSC味の模擬店販売もお楽しみに♪



スポーツ団体共催イベント

11/3(火・祝) ねりすぽフェスティバル参戦!
会場の光が丘体育館と光が丘公園広場に、7SSCのスタッフが集結。アリーナや、屋外の体験コーナーなどあちこちで「あら! こんにちは」と笑顔で皆さんをお待ちしています。



SSC連絡会スタート

平成27年4月から区内7つのSSCが集まる「ねりまSSC連絡会」を毎月開催しています。

各SSCの代表メンバーが集まり、区民のニーズにフィットしたよりよい地域スポーツクラブ活動について検討、白熱した議論を繰り広げています。

今後は7SSC合同での研修会や勉強会開催など、より地域に密着したクラブ活動を計画しています。



ねりまSSC