

第1弾!

10/13(祝)

問合せ

スポーツ振興課振興係☎5984-1948

FAX 5984-1228、各SSC

スポーツの日記念行事～8つの会場でスポーツを楽しもう!

区立体育館などでSSC(総合型地域スポーツクラブ)がさまざまなスポーツ教室を開催するほか、誰でも気軽に楽しめるスポーツの体験を行います。**📍当日会場へ**

体育館・温水プールの無料開放も!

会員の方は、トレーニング室も無料で利用できます。
🕒10月13日(祝)午前9時～午後9時30分

- 注意事項
- 体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。
 - 体育館は上履きをご用意ください。
 - プールは水泳帽をご用意ください。＊小学3年生以下のお子さんには、18歳以上の水着を着た方が付き添ってください(付添者1名につき、お子さん2名まで)。

桜台体育館		
SSC桜台☎090-1408-9900(平日午前9時～午後5時)		
時間	内容	定員(先着順)
10:00～12:00	スラックライン、エアートランポリン、ストラックアウト、ジェンガ、くつしたまいれ、どら玉入れ、ラダーゲッター、ラケットテニス、ボッチャ、モルック ※1 ダブルダッチ ※2	240名
11:00～12:00	自転車競技 ※2	各20名
11:00～12:10	ソーラン節 ※1	
13:00～15:00	スラックライン、エアートランポリン、ストラックアウト、ジェンガ、くつしたまいれ、どら玉入れ、ラダーゲッター、モルック、まぐろキャッチ、コーンホール ※1 ダブルダッチ、ボッチャ、自転車競技 ※2	220名 60名

※1 3歳児以上対象。 ※2 6歳児以上対象。

大泉学園町体育館		
SSC大泉☎3921-1300(月～土曜午前9時～午後3時)		
時間	内容	定員(先着順)
9:00～10:30	卓球、太極拳	40名
9:00～11:00	スプーンリレー、障害物リレー	80名
10:00～11:00	水中ウォーキング	10名
12:00～13:30	チアリーディング、新体操、フラダンス発表会	150名
13:00～14:00	ワンポイント水泳	10名
13:30～15:00	新体操、チアリーディング、風船テニス	60名

総合体育館、三原台温水プール		
SSC谷原☎3997-2500(月～土曜午前10時～午後5時)		
時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:15～11:15	体力測定 ※3	100名
9:30～10:55	初心者水泳(小学3年生以上) ※4	30名
9:30～11:45	バスケットボール、卓球、ピククルボール、ストレッチ ※3	100名
11:10～11:45	アクアサイズ(18歳以上の方) ※4	25名
11:45～12:00	みんなで踊ろう ※3	100名
12:45～13:00	チアリーディング発表会	300名
13:00～13:30	チアリーディング(中学生以下) ※3	30名
13:00～14:50	ボッチャ、ゴールボール、くつしたまいれ、スポーツスタッキング、バグゴ ※3	各100名
13:00～15:00	トランポリン、タグレスリング、コーディネーショントレーニング(中学生以下) ※3	
	ビーチボールバレー、ボクシングミット打ち ※3	
13:30～15:00	スラックライン、縄跳び(中学生以下) ※3	

※3 5歳児以上対象。費用(100円)が掛かります。 ※4 三原台温水プールで実施。

中村南スポーツ交流センター		
SSC豊玉・中村☎5848-9151(火～金曜午後2時～4時)		
時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:30～11:30	空手道、ラケットテニス、フリースロートライアル、ボッチャ、輪投げ	各50名
13:00～15:00	モルック、フラッグフットボール、体力測定、ボッチャ、輪投げ	
14:00～14:40	バランスコーディネーション(小学生以上。小学生は保護者同伴)	各30名
14:50～15:30	エアロビクス、ボクササイズ(小学生以上。小学生は保護者同伴)	

光が丘体育館		
SSC光が丘☎5968-1600(平日午前9時～午後5時)		
時間	内容	定員(先着順)
10:00～12:00	ソフトバレーボール ラケットテニス	10名 各20名
10:00～12:00、 13:00～16:00	バドミントン 卓球	40名
13:00～16:00	スクエアボッチャ、輪投げ、スポーツスタッキング	30名
13:00～16:00	アスレチック、ボッチャ	20名

上石神井体育館		
SSC上石神井☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)		
時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:10～11:45	水中アスレチック(小中学生)	100名
9:30～11:00 13:30～15:00	テーブルゲーム(小中学生)	各12名
9:30～11:45	ビーチボールバレー、合気道(小学生以上)	50名
9:30～11:45、 13:15～15:00	卓球(小学生以上)	15名
9:30～11:45、 13:30～15:00	くつしたまいれ、シャフルボード、スラックライン、トランポリン、ボッチャ(3歳児以上)	50名
12:00～12:30	金管バンド発表会	各50名
12:35～13:00	ストレッチ体操(小学生以上)	
13:15～13:50	アクアダンス(小中学生)	15名
13:30～15:00	ブラインドサッカー(小学生以上) 剣道(小学生以上)	30名 20名

平和台体育館		
SSC平和台☎5921-7800(平日午前9時～午後5時) ✉ssc.heiwadai@gmail.com		
時間	内容(対象)	定員(先着順)
10:00～10:45	A ゆるゆるリセットヨガ(中学生以上) B ベビーリトミック(4カ月～3歳児と保護者)	10名 12組
10:00～11:45	からだ診断ゲーム、スクエアボッチャ(3歳児以上) インディアカ、吸盤ダーツ、キックターゲット(3歳児以上)	各50名
11:00～11:45	C ゆるゆるリセットヨガ(中学生以上) D キッズリトミック(3～6歳児と保護者)	10名 12組
12:20～13:00	チアダンスクラブ発表会	—
13:30～14:20	E コアヌードル(中学生以上) F からだ診断エクササイズ(中学生以上)	各10名
13:30～14:30	G トランポリン(小学生)	30名
13:30～15:30	バスケットボール、バドミントン(3歳児以上) インディアカ(小学生以上)	各50名
14:30～15:20	H バランスボール(中学生以上) I からだ診断エクササイズ(中学生以上)	各10名
14:40～15:30	J トランポリン(4歳以上の未就学児)	30名

A～Jは申し込みが必要です。電話または電子メールで①催し名(**A～J**の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月10日(金)までにSSC平和台へ

第2弾!

10/19(日)

問合せ

スポーツ振興課事業係☎5984-1947

FAX 5984-1228

練馬まつりと同時開催!

東京2025デフリンピック機運醸成事業

ねりまスポーツひろば



東京2025デフリンピック
デフ卓球日本代表の山田瑞恵選手による
トーク&デモンストレーションも!

陸上短距離走やストラックアウト、パリ2024オリンピックで話題になったフェンシングなど、さまざまなスポーツを体験できます。詳しくは、区報10月11日号をご覧ください。**🕒**午前10時～午後3時**📍**練馬総合運動場公園**📍**当日会場へ

同日開催 みんなで灯そう! ねりまランタンナイト

1,000個のランタンを打ち上げます。**🕒**午後5時50分～6時20分**📍**練馬総合運動場公園**👥**1,000名(先着順)**🕒**9月11日(休)正午から区HP

