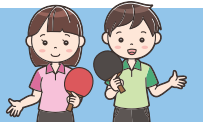


10/10日 体育館でスポーツを楽しもう!



区立体育館で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ニュースポーツの体験を行います。

▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228、各SSC

1 桜台体育館(SSC桜台)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
①10:00~12:00	ラケットテニス、ミニフェンシング(小学生以上)、スラックライン、ポッチャ、エアートランポリン、マグロキャッチ、ストラックアウト、玉入れ、自転車遅乗り競争	100名
②13:00~15:00	ミニフェンシング(小学生以上)、スラックライン、ポッチャ、エアートランポリン、ダブルダッチ、マグロキャッチ、モルック、玉入れ、自転車遅乗り競争	100名

2 中村南スポーツ交流センター(SSC豊玉・中村)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
① 9:00~12:00	ポッチャ、ラダーゲッター、ストラックアウト、体力測定、輪投げ	50名
② 9:20~12:00	ノルディックウォーキング	各30名
③ 9:20~10:10	オンライン配信プログラム(ストレッチ、エアロビクス)	
④10:30~11:20	ストレッチ、エアロビクス	20名

3 総合体育館など(SSC谷原)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
① 9:30~11:00	区内史跡巡りサイクリング(①区東部②区西部)	各20名
②13:00~14:30		
③ 9:15~10:30	バドミントン(小学生以上)	各20名
④ 9:15~10:30	ヨガ(小学生以上)	
⑤10:40~11:45	ビーチボールバレー(小学生以上)	
⑥10:40~11:45	道具のいないトレーニング(小学生以上)	
⑦13:00~15:00	手の平バレー、ポッチャ、バグゴ、トランポリン、縄跳び、タグラグビー、タグレスリング、リズムシャドー	
⑧13:00~15:00	スラックライン、ラインクッパ	16名

※保険料など(100円)が掛かります。

4 上石神井体育館(SSC上石神井)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
① 9:30~11:45	輪投げ、フラフープ、トンネルくぐり、平均台(幼児)、トランポリン、キャタピラ、ジグザグウレタン棒、ボール運び(小中学生)、キック&シュート、ポッチャ、スラックライン、ディスクゲッター	各40名
②13:00~15:00		
③ 9:30~11:45	卓球(時間交代制)	各15名
④13:00~15:00		
⑤ 9:10~ 9:50	水泳ポイント指導(⑤初級⑥中級)	各14名
⑥10:00~10:50		
⑦11:00~11:40		

5 大泉学園町体育館(SSC大泉)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
① 9:30~11:00	5~10名のチームでリレー(スプーン運び、キャタピラ、エアマット、国旗合わせ)、風船踏みゲーム	70名
② 9:30~11:00	卓球	各20名
③ 9:30~11:00	太極拳	
④11:00~12:00	水中ウォーキング	
⑤13:00~14:00	ワンポイント水泳	
⑥13:30~15:00	ポッチャ	
⑦13:30~15:00	ラート、チャリディング、スラックライン	各40名

【利用の際のお願い】

- 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歳以上で水着を着た方の付き添いが必要です(付き添い1名で、お子さん2名まで)。

6 光が丘体育館(SSC光が丘)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
① 9:00~12:00	ラケットテニス、バドミントン、卓球、ソフトバレーボール、ウォーミングアップ体操、輪投げ(小学生以上)	70名
②13:00~17:00	ポッチャ、バドミントン、卓球、ソフトバレーボール、ウォーミングアップ体操、輪投げ(小学生以上)	70名

7 平和台体育館(SSC平和台)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
①10:00~11:45	卓球(小学生)	20名
②10:00~10:45	トランポリン (③4歳児~小学1年生④小学2~6年生)	各20名
③11:00~11:45		
④10:00~10:45	スポーツ吹き矢(小学生以上)	各10名
⑤11:00~11:45	リトミック(1~3歳と保護者)	各10組
⑥10:00~10:45		
⑦11:00~11:45	水中体操	15名
⑧11:00~12:50	親子deプール(幼児~小学3年生と保護者)	20組
⑨13:00~15:00	卓球バレー(小学生以上)	20名
⑩13:00~15:00	モルック、ポッチャ(4歳児以上)	20名
⑪13:00~13:45	背骨コンディショニング	10名
⑫13:00~13:45	プレキッズ体操(2~3歳児と保護者)	各10組
⑬14:00~14:45		
⑭14:00~14:45	バランスボール	10名

申し込み方法など

往復ハガキ、ファクス、電子メールには①住所②氏名③年齢④電話番号⑤希望する時間(①~④の別)を記入してください。

申込先	申し込み方法	申込期間(必着)
1 SSC桜台 ☎090-1408-9900 (月~土曜9:00~12:00) 〒176-0002桜台3-28-1 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com	往復ハガキ、電子メール	9/13~10/1
2 SSC豊玉・中村 ☎5848-9151 (火~金曜14:00~16:00) Eメール platz1011@gmail.com	①②当日会場へ ③④電話、電子メール	— 10/1~6
3 SSC谷原 ☎3997-2500 (月~土曜10:00~17:00) Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp	①~⑥電話、電子メール ⑦⑧当日会場へ	10/7まで —
4 SSC上石神井 ☎3929-8100 (月・水・金曜10:00~15:00) 〒177-0044上石神井1-32-37	①~④当日会場へ ⑤~⑦往復ハガキ	— 10/4まで
5 SSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691 (月~土曜9:00~17:00) 〒178-0061大泉学園町5-14-24 Eメール ssc-oizumi@nerimassc.gr.jp	①電話、往復ハガキ、ファクス、電子メール ②~④当日会場へ	10/3まで —
6 SSC光が丘 ☎090-4745-8498 (月~金曜9:00~17:00)	当日会場へ	—
7 SSC平和台 ☎ FAX 5921-7800 (月~金曜9:00~17:00) 〒179-0083平和台2-12-5 Eメール ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp	往復ハガキ、ファクス、電子メール	9/14~10/1

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

しろく博士の おもしろ科学実験教室

講師: 山崎詩郎先生

日時: 10月3日 / 11月21日 14:00~15:30

場所: ココネリ 3F 研修室 1

主催・お問合せ: 合同会社 **のび〜く** NOBIKUKU

住所: 東京都練馬区石神井町 6-26-10 TEL: 03-6311-2038

お申込みは WEB へ

「苦手のある子」のための完全個別指導
「学校に行かない」を選んだ子を応援する

まなび舎のび〜く フリースクール

住空間の改善を畳から!

創業70年

畳

心誠心誠意 体健康第一 技日々精進

くまもと産畳表 ※税込
表替え: 7,700円~
裏返し: 3,850円~
新畳: 15,400円~

お見積り無料!

朝お預かり、夕方お届け
家具の移動、畳下の掃除 **無料!**

「ねりまプレミアム付商品券」もご利用いただけます。

★月刊Kacceでも広告掲載中!

練馬区春日町 6-3-1
(株)三浦畳店 ☎3999-1767

HPIはこちらから!
http://www.miura-tatamiten.com

広告 **家電を正しくリサイクル!**【テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機】回収を致します。 ※家電リサイクル券を発行し、リサイクル料金と収集運搬料金を頂戴しております。

お申込みは WEBか お電話で
株式会社サン・クリーン/練馬電機商会
〒176-0012東京都練馬区豊玉北4-1-3 (平日10-17時 土日祝日休)
TEL: 03-3994-1422