

10/9祝
スポーツの日

みんなで思いっきり 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。

▶問合せ: スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948、各SSC

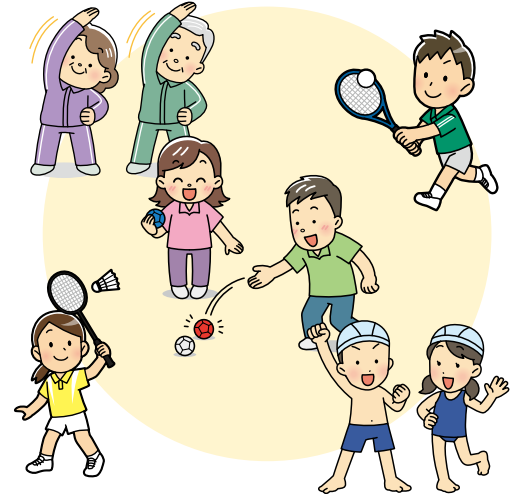
注意事項

- 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)。

申し込み方法など

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(A~Nの別)を記入してください。

申込先	申し込み方法	申込期限
1 SSC豊玉・中村 ☎5848-9151(火~金曜14:00~16:00)	当日会場へ	-
2 SSC谷原 ☎3997-2500(月~土曜10:00~17:00)		
3 SSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜10:00~15:00)		
4 SSC大泉 ☎3921-1300(平日9:00~17:00) FAX 3921-1691 Eメール ssc-oizumi@nerimassc.gr.jp	電話、ファクス、電子メール	10/2(月)
5 SSC光が丘 ☎090-4745-8498(平日9:00~17:00)	当日会場へ	-
6 SSC平和台 ☎5921-7800(平日9:00~17:00) Eメール ssc.heiwadai@gmail.com	A~C当日会場へ H~N電話、電子メール	10/6(金)



1 中村南スポーツ交流センター (SSC豊玉・中村)

時間	内容	定員(先着順)
A 9:30~11:30	空手道	各20名
B 9:30~11:30	ラダーゲッター	
C 9:30~11:30	ラケットテニス	
D 9:30~11:30	ポッチャ	各20名
E 13:00~15:00		
F 10:00~11:30	ノルディックウォーキング(雨天中止)	各20名
G 13:00~15:00	フラッグフットボール	40名
H 13:00~15:00	体力測定	各20名
I 14:00~15:30	エアロビクス	

2 総合体育館、三原台温水プール (SSC谷原)

時間	内容	定員(先着順)
A 9:30~11:45	腰痛体操、大縄跳び、脳トレ体操、ランニングドリル、器械体操(鉄棒・平均台)、体幹トレーニング、ボール投げ、コーディネーショントレーニング	100名
B 10:00~10:55	初心者水泳(小学3~6年生)	各30名
C 11:10~11:40	アクアエクササイズ	各100名
D 11:45~12:00	みんなで踊ろう	
E 12:45~13:00	チャリディング発表	
F 13:00~15:00	トランポリン、タグレスリング、ネオホッケー、スラックライン、縄跳び、ビーチバレーボール、ボクシングミット打ち、ラウンドネット、コーディネーショントレーニング	
G 15:00~15:15	ジュニアダンス発表	

※A④⑥は費用(100円)が掛かります。
※B④は入場料が掛かります。
※A④は5歳児以上対象。

3 上石神井体育館 (SSC上石神井)

時間	内容	定員(先着順)
A 9:10~11:45	水中アスレチック	200名
B 9:30~11:45	卓球(時間交代制)	各15名
C 13:00~15:00		
D 9:30~11:45	輪投げ、ボール遊び、ディスクゲッターなど(1歳児~小学生)	各50名
E 13:00~15:00		各80名
F 9:30~11:45	卓球バレー、トランポリン、ポッチャ、ふうせんバレー、ビーチボールバレー、スラックライン	
G 12:00~13:00	上石神井北小金管バンド、ストレッチダンス発表	
H 13:00~15:00	トランポリン、ポッチャ、スラックライン、剣道体験、大縄跳び	
I 13:15~13:50	アクアダンス(中学生以上)	

※Aは入場料が掛かります。

4 大泉学園町体育館 (SSC大泉)

時間	内容	定員(先着順)
A 9:00~11:00	卓球	20名
B 9:00~11:00	太極拳	15名
C 9:00~11:00	障害物リレー、スプーンリレー	80名
D 10:00~11:00	水中ウォーキング	各10名
E 13:00~14:00	ワンポイント水泳	
F 13:30~15:00	チャリディング(3歳児~小学生)	各20名
G 13:30~15:00	新体操(3歳児~小学生)	
H 13:30~15:00	スラックライン	
I 13:30~15:00	ふうせんバレー	

5 光が丘体育館 (SSC光が丘)

時間	内容	定員(先着順)
A 10:00~12:00	ラケットテニス	各20名
B 10:00~16:00	卓球、バドミントン、ソフトバレー、グラウンド・ゴルフ	
C 13:00~16:00	輪投げ	
	ポッチャ	20名

6 平和台体育館 (SSC平和台)

時間	内容	定員(先着順)
A 10:00~10:55	水中健康体操(50歳以上の方)	20名
B 10:00~11:45	ベガーボール(1歳児~小学生)	各50名
C 10:00~11:45	やカーリング、キックターゲット、かんたんポッチャ、おしり走、ジャンボゼンガ(1歳児以上)	
D 11:30~12:55	親子deプール(3歳児~小学3年生と保護者)	
E 13:00~13:50	トランポリン(4歳以上の未就学児)	各50名
F 13:00~15:00	フロアーボール(小学生)	
G 14:00~15:00	トランポリン(小学生)	15名
H 10:00~10:45	ゆるゆるリセットヨガ	
I 10:00~10:45	ベビーリトミック(4カ月~1歳6カ月児と保護者)	各12組
J 11:00~11:45	音と遊ぼうリトミック(1歳6カ月~3歳児と保護者)	
K 13:00~13:45	プレキッズ体操(3歳6カ月以上の未就学児)	各12名
L 14:00~14:45	コアヌードル	
M 13:00~13:45	コアヌードル	各15名
N 14:00~14:45	バランスボール	

ねりま区報をご自宅にお届けします

▶問合せ: 広報係 ☎5984-2690

新聞未購読で、区報の入手が困難な方に無料でお届けしています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。

