

スポーツ

令和7年度版スポーツガイドブックを発行

区立スポーツ施設などの案内や利用方法、スポーツ教室・大会の日程などを紹介しています。▶**配布場所**: 区民事務所(練馬を除く)、体育館、庭球場、練馬総合運動場公園、三原台温水プール、中村南スポーツ交流センター、石神井松の風文化公園、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、スポーツ振興課(同本庁舎8階)など ※区HPでもご覧になれます。☎スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372

初心者スポーツ教室

申区HPまたは往復ハガキで①教室名(1~12の別。1712はA⑧の別も)②住所(7は学校名も)③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦用具の貸し出し希望の有無(14~6のみ。15は利き手も)を、4月16日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

- 1 ゴルフ** 対15歳以上の方(中学生を除く)日 ⑤5月7日~6月25日の毎水曜午後

- 1時~2時30分⑤5月9日~6月27日の毎金曜午後4時~5時30分【8日制】 ※予備日⑥7月2日(水)⑦4日(金)。場⑧アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)⑨上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1)定各20名(抽選)¥1万2192円 ※用具の貸し出しあり。
- 2 バレーボール** 対15歳以上の方(中学生を除く)日 5月8日~6月12日の毎木曜午前10時~正午【6日制】場総合体育館定50名(抽選)¥500円
- 3 バドミントン** 対15歳以上の方(中学生を除く)日 5月8日~6月12日の毎木曜午後1時~3時【6日制】場総合体育館定50名(抽選)¥2,500円
- 4 卓球** 対15歳以上の方(中学生を除く)日 5月9日~6月13日の毎金曜午前10時~正午【6日制】場中村南スポーツ交流センター定40名(抽選)¥500円 ※用具の貸し出しあり。
- 5 アーチェリー** 対中学生以上日 5月9日~6月13日の毎金曜午後7時~9時【6日制】場総合体育館定20名(抽選)¥2,000円 ※用具の貸し出しあり。
- 6 ソフトテニス** 対小学生以上 ※小学生は保護者同伴。日 5月10日~31日の毎土曜午

- 前9時30分~午後0時30分 ※1日のみの参加も可。場豊玉中公園庭球場定60名(抽選)¥1回500円 ※用具の貸し出しあり。
- 7 キャッチバレーボール** 対小学1~4年生日 ⑤5月10日(土)・17日(土)⑥24日(土)・31日(土)午後4時~6時【2日制】場⑧平和台体育館⑨大泉学園町体育館定各50名(抽選)¥48円
- 8 親子体操** 対4歳以上の未就学児と保護者日 5月11日~6月15日の毎日曜午前10時~11時30分【6日制】場 上石神井体育館定20組(抽選)¥1人144円
- 9 フェンシング** 対小学3年~中学2年生日 5月14日~6月18日の毎水曜午後7時~9時【6日制】場光が丘体育館定10名(抽選)¥144円
- 10 健やか体操** 対65歳以上の方日 5月16日~6月20日の毎金曜午後1時30分~3時【6日制】場 上石神井体育館定15名(抽選)¥144円
- 11 やさしいエアロビックダンス** 対15歳以上の方(中学生を除く)日 5月16日~6月20日の毎金曜午後7時~9時【6日制】場光が丘体育館定60名(抽選)¥144円
- 12 体操・トランポリン** 対④4・5歳児⑥小学生日 5月17日~

- 31日の毎土曜④午前9時30分~10時15分⑥午前10時30分~11時15分【3日制】場総合体育館定各30名(抽選)¥1,500円

講座・催し

障害の理解を深める研修に参加してみませんか

場練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)定各30名(先着順)申同センターHPまたは電話、ファクスで①研修名(A~Cの別も)②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、開催日の前日までに同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

研修名	日時
A 障害者への意思決定支援と障害者権利条約	4/18(金) 9:30~11:30
B 合理的配慮と障害者差別解消法	4/25(金) 14:30~16:30
C ダウン症の特性と理解	5/21(水) 9:30~12:30

地区区民館で遊ぼう!

~ 新生活歓迎行事を開催

地区区民館は、未就学児から高齢者まで、さまざまな年代の方が楽しめる事業を行っています。4月に新小学1年生の歓迎行事を行います。ぜひ、お近くの地区区民館にお越しください。 ※右表以外の地区区民館でもイベントを実施しています。詳しくは、区HPをご覧ください。

地区区民館名・問合せ	日時	内容
関町北 ☎3594-2603	4/7(月)~11(金)13:30から	館での遊び方の紹介
下石神井 ☎3904-5061	4/9(水)15:30から	館の紹介、記念品のプレゼント
春日町南 ☎3926-4971	4/15(火)15:30から	人形劇、ダンス、ゲーム大会など
早宮 ☎3994-7961	4/16(水)14:30から	人形劇、ゲーム大会など
田柄 ☎3926-4932	4/16(水)15:00~16:00	ゲーム大会、プラバン工作
立野 ☎3928-6216	4/21(月)14:30から	プラバン工作
	4/23(水)14:30から	おもちゃショー
	4/24(木)14:30から	ストラックアウト体験会
光が丘 ☎3979-6911	4/24(木)14:30から	館内探検、ゲーム大会、記念品のプレゼント

情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

- ◆**えこだパンさんぽwith桜台**日 4月5日(土)・6日(日)午前10時~午後5時 場江古田駅南口駅前広場 団運営委員会・大山 ☎5996-3485 ※詳しくは、「とにかく江古田!」プロジェクトHPをご覧ください。
- ◆**レッツスイミング~夏までに泳げるようになろう!** 対小学生日 4月10日~6月26日の毎水曜午後3時30分~4時30分【12日制】場平和台体育館定10名(先着順)¥1万円 申電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com
- ◆**さくら祭り**日 4月13日(日)午前9時~正午 場大泉第一小 団 甘酒・ポップコーンの提供、フリーマーケットなど 団北大泉商栄会・佐藤 ☎3924-5290
- ◆**親子de体操教室** 対3歳以上の未就学児と保護者日 ④4月13日⑤5月11日⑥6月29日⑦7月27日⑧8月31日の日曜午前10時30分~正午 場平和台体育館 団 幼児体育遊び指導員/大高綾子

- 定各20組(先着順)¥1組1,000円 申電話または電子メールで①教室名(A~Eの別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、開催日の2日前までにSSC平和台 ☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com
- ◆**慈雲堂病院公開講座「わたしって発達障害?」**日 4月19日(土)午後2時~4時 定200名(先着順)申当日会場へ 団同病院 ☎3928-6511
- ◆**認知症サポーター養成講座**日 4月26日(土)午後1時30分~3時 場介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23) 団 理学療法士/土井政紀 定20名(先着順)申電話で同所 ☎3557-1030
- ◆**昭和初期政治の舞台・荻外荘を訪ねる**日 4月29日(日)午前9時JR荻窪駅集合~大田黒公園~荻外荘~善福寺川緑地~午後0時30分JR阿佐ヶ谷駅解散(約6km) 定60名(先着順)¥1,100 申往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、4月14日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウォーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512
- ◆**脳トレandさわやか体操** 対18歳以上の方日 5月6日~6月17日の毎火曜午前9時30分~10時30分【5月27日を除く。6日制】場勤労福祉会館 団 アルファ

- ビクスインストラクター/岡部和江 定10名(先着順)¥4,200円 申電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、4月30日(水)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691
- ◆**スキルアップスポーツ教室(AバレーボールBバドミントンC縄跳び)** 対④⑤小中学生⑥5歳児~小学生日 5月11日(日)午前9時~正午⑧⑨午後1時~3時 場総合体育館 定A80名B③各30名(先着順)¥500円 申電話または電子メールで①教室名(A~Cの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、SSC谷原 ☎3997-2500 Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp
- ◆**健康フラダンス教室** 対18歳以上の方日 5月13日からの月3回火曜午前9時30分~10時30分 場光が丘体育館 定15名(先着順)¥月3,500円 申電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498
- ◆**区民健康づくりセミナー「からだと脳の健康を維持して、健康長寿を達成しよう」**日 6月1日(日)午前9時30分~11時30分 場練馬区医師会館(高野台2-23-20) 団 国立長寿医療研究センター理事長/荒井秀典 定100名(先着順) 申練馬区医師会HPまたはハガキ、ファクスで①セミナー名②住

- 所③氏名④電話番号⑤参加人数⑥質問(ある方のみ)を、5月20日(必着)までに〒177-8508高野台2-23-20 練馬区医師会 ☎3997-7500 FAX 3997-7511
- 献血にご協力を** 団東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
- ◆**光が丘公園けやき広場**日 4月5日(土)午前10時~正午・午後1時30分~4時
- ◆**巣鴨信用金庫土支店支店**日 4月16日(水)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分
- リサイクル・マーケット** ▶**出店申込**:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ ※1区画700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。
- ◆**ごぐれの森緑地**(大泉学園町4-2-4)日 4月19日(土)午前10時~正午(雨天26日(日)) 申〒178-0065西大泉3-6-6 ぶどうの会・内田 ☎3978-4589(先着20名)
- ◆**平成つじ公園**(練馬1-17-6)日 4月20日(日)午前9時30分~正午(雨天中止) 申〒177-0035南田中4-7-10-201 リ

- サイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時~8時)
- ◆**和田堀公園**(石神井町1-11)日 4月20日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天中止) 申〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの) ☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時~8時)
- 朝・夕・青空市**
- ◆**南ヶ丘商店街**日 4月4日(金)午前10時~午後5時 団 伏木 ☎3999-2641
- ◆**光が丘IMA南館前**日 4月13日(日)午前10時~午後3時 団 富永 ☎090-4374-3888
- 子どものための講座** 区内の団体に委託して実施しています。講座によっては、電子メールなどでも申し込みます。詳しくは、区HPをご覧ください。 団 育成支援係 ☎5984-1292
- ねりま遊遊スクール**
- ◆**思いっきり歌って演奏する0歳からのファミリーコンサート** 対中学生以下のお子さんと保護者日 5月4日(日)午後3時~3時40分 場生涯学習センター 定300名(先着順)¥1人500円 申電話でことりのうた・出水 ☎050-1808-8778(午前10時~午後1時)

広告 **包丁切れなくて困っていませんか?** 丁寧な研ぎで好評です! ☎3993-7168 平日8:30~17:15 開催場所と日時は→  公益社団法人 練馬区シルバー人材センター 練馬区豊玉北5-29-8練馬センタービル5階

※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。