

スポーツ

令和8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(区役所北庁舎1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(1~7の別。17はA⑧の別も)②住所(1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(3~5 7のみ。4 7は利き手も)を、4月15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**キャッチバレーボール**
対 小学1~4年生 日 A 5月2日(土)・9日(土)⑧16日(土)・23日(土)午後4時~6時【2日制】場 A 平和台体育館⑧大泉学園町体育館 定 各50名(抽選) 費 50円

2**バレーボール**
対 15歳以上の方(中学生を除く) 日 5月7日~6月11日の毎木曜午前10時~正午【6日制】場 平和台体育館 定 50名(抽選) 費 500円

3**卓球**
対 15歳以上の方(中学生を除く) 日 5月8日~6月12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) 費 500円 ※用具の貸し出しあり。

4**アーチェリー**
対 中学生以上 日 5月8日~6月12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) 費 2,000円 ※用具の貸し出しあり。

5**ソフトテニス**
対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 日 5月9日~30日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分 ※予備日6月6日(土)。 ※1日のみの参加も可。場 豊玉中公園庭球場 定 60名(抽選) 費 1回500円 ※用具の貸し出しあり。

6**親子体操**
対 4歳以上の未就学児と保護者 日 5月10日~6月14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 25組(抽選) 費 1人150円

7**ゴルフ**
対 15歳以上の方(中学生を除く) 日 A 5月12日~6月30日の毎火曜午後2時30分~4時⑧5月15日~7月3日の毎金曜午後4時~5時30分【8日制】 ※予備日A 7月7日(火)⑧10日(金)。場 A アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)⑧上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1) 定 A 22名⑧20名(抽選) 費 1万2200円 ※用具の貸し出しあり。

8**親子テニス**
対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 日 5月9日~30日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分 ※予備日6月6日(土)。 ※1日のみの参加も可。場 豊玉中公園庭球場 定 60名(抽選) 費 1回500円 ※用具の貸し出しあり。

9**親子体操**
対 4歳以上の未就学児と保護者 日 5月10日~6月14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 25組(抽選) 費 1人150円

10**ゴルフ**
対 15歳以上の方(中学生を除く) 日 A 5月12日~6月30日の毎火曜午後2時30分~4時⑧5月15日~7月3日の毎金曜午後4時~5時30分【8日制】 ※予備日A 7月7日(火)⑧10日(金)。場 A アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)⑧上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1) 定 A 22名⑧20名(抽選) 費 1万2200円 ※用具の貸し出しあり。

11**親子テニス**
対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 日 5月9日~30日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分 ※予備日6月6日(土)。 ※1日のみの参加も可。場 豊玉中公園庭球場 定 60名(抽選) 費 1回500円 ※用具の貸し出しあり。

12**親子体操**
対 4歳以上の未就学児と保護者 日 5月10日~6月14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 25組(抽選) 費 1人150円

13**ゴルフ**
対 15歳以上の方(中学生を除く) 日 A 5月12日~6月30日の毎火曜午後2時30分~4時⑧5月15日~7月3日の毎金曜午後4時~5時30分【8日制】 ※予備日A 7月7日(火)⑧10日(金)。場 A アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)⑧上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1) 定 A 22名⑧20名(抽選) 費 1万2200円 ※用具の貸し出しあり。

14**親子テニス**
対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 日 5月9日~30日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分 ※予備日6月6日(土)。 ※1日のみの参加も可。場 豊玉中公園庭球場 定 60名(抽選) 費 1回500円 ※用具の貸し出しあり。

15**親子体操**
対 4歳以上の未就学児と保護者 日 5月10日~6月14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 25組(抽選) 費 1人150円

16**ゴルフ**
対 15歳以上の方(中学生を除く) 日 A 5月12日~6月30日の毎火曜午後2時30分~4時⑧5月15日~7月3日の毎金曜午後4時~5時30分【8日制】 ※予備日A 7月7日(火)⑧10日(金)。場 A アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)⑧上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1) 定 A 22名⑧20名(抽選) 費 1万2200円 ※用具の貸し出しあり。

17**親子テニス**
対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 日 5月9日~30日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分 ※予備日6月6日(土)。 ※1日のみの参加も可。場 豊玉中公園庭球場 定 60名(抽選) 費 1回500円 ※用具の貸し出しあり。

18**親子体操**
対 4歳以上の未就学児と保護者 日 5月10日~6月14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 25組(抽選) 費 1人150円

19**ゴルフ**
対 15歳以上の方(中学生を除く) 日 A 5月12日~6月30日の毎火曜午後2時30分~4時⑧5月15日~7月3日の毎金曜午後4時~5時30分【8日制】 ※予備日A 7月7日(火)⑧10日(金)。場 A アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)⑧上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1) 定 A 22名⑧20名(抽選) 費 1万2200円 ※用具の貸し出しあり。

20**親子テニス**
対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 日 5月9日~30日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分 ※予備日6月6日(土)。 ※1日のみの参加も可。場 豊玉中公園庭球場 定 60名(抽選) 費 1回500円 ※用具の貸し出しあり。

21**親子体操**
対 4歳以上の未就学児と保護者 日 5月10日~6月14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 25組(抽選) 費 1人150円

22**ゴルフ**
対 15歳以上の方(中学生を除く) 日 A 5月12日~6月30日の毎火曜午後2時30分~4時⑧5月15日~7月3日の毎金曜午後4時~5時30分【8日制】 ※予備日A 7月7日(火)⑧10日(金)。場 A アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)⑧上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1) 定 A 22名⑧20名(抽選) 費 1万2200円 ※用具の貸し出しあり。

23**親子テニス**
対 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 日 5月9日~30日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分 ※予備日6月6日(土)。 ※1日のみの参加も可。場 豊玉中公園庭球場 定 60名(抽選) 費 1回500円 ※用具の貸し出しあり。

連載企画

教えてねり丸先生

資源・ごみの分別お悩み相談室

第2弾 充電式電池を含む製品

問合せ リサイクル推進係 ☎5984-1097



モバイルバッテリーなど、充電式電池を含む製品の分別はどうしたらいいですか？

強い力がかかると、火が出て危ないねり！別の袋に分けて**不燃ごみ**で出すねり！



©2011 練馬区ねり丸

もっと知りたい方は
コチラをチェック！

練馬区資源・ごみ
分別アプリで！



チャット
ボットで！



10月からプラスチックの分別方法が変わります

4月の住民説明会

分別方法の変更点を説明します。

申当日会場へ☎清掃事業係 ☎5984-1059

場所	日程
向山地域集会所	4/22(水)
資源循環センター	4/28(火)



▲5月以降の日程は区HP

※時間はいずれも19:00~20:00。

個別説明(青空集会)も実施します

町会・自治会や集積所に伺い、個別に説明する「青空集会」も実施します。希望する団体は、お問い合わせください。☎清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】

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

- ◆**ストレッチ&バランスボールクラブ** 18歳以上の方 日 毎水曜午前10時~正午 場 平和台体育館 日本Gボール協会認定インストラクター/杉本婦美枝 定 20名(先着順) ※用具の貸し出しあり。 費 月3,500円 ※別途年会費あり。 ※初回は500円で体験可。 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電話番号を、開催日の前日までにSSC平和台 ☎5921-7800 [Eメール] ssc.heiwadai@gmail.com
- ◆**えこだパンさんぽwith桜台** 4月4日(土)・5日(日)午前10時~午後5時 場 江古田駅・桜台駅周辺 団 運営委員会・萩原 ☎090-7735-1804 ※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。
- ◆**交通安全フェスティバル** 4月5日(日)午前10時30分~正午(雨天中止) 場 石神井公園野外ステージ 団 交通安全教室、ミニコンサート、書道パフォーマンス、交通安全グッズのプレゼント(先着200名) 申当日会場へ 団 石神井警察署 ☎3904-0110 ※詳しくは、同署HPをご覧ください。
- ◆**いすに座って健康体操** 4月8日~6月24日の毎水曜午前10時40分~

- 11時40分【4月29日、5月6日を除く。10日制】 場 光が丘体育館 定 15名(先着順) 費 1万1500円 申電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498
- ◆**レッツスイミング~夏までに泳げるようになろう!** 小学生 日 4月9日~6月25日の毎木曜午後4時~5時【12日制】 場 平和台体育館 定 10名(先着順) 費 1万5000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・学年⑤性別⑥電話番号を、4月8日(火)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com
- ◆**夕市・フリーマーケット** 4月11日(土)午後3時~7時 場 氷川台商店街 団 綿あめの提供など ※なくなり次第終了。 団 氷川台商店会・篠 ☎3933-0937
- ◆**護身術と合気道体験講習会** 小学生以上 日 4月14日(火)・21日(火)午後4時~5時30分【2日制】 場 大泉学園町体育館 費 300円(小学1年生無料、小学2~6年生200円) 申電話またはハガキで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、4月10日(必着)までに〒194-0202町田市下小山田町3554-1 練馬区合気道連盟・新元 ☎042-798-2335
- ◆**バスケットボール教室** 小学4年~中学生 日 4月14日~6月30日の毎火曜午後7時~8時45分【5月5日、6月16日・23日を除く。9日制】 場 大

- 泉西中 団 日本バスケットボール協会公認C級コーチ/釜石祐也 定 20名(先着順) 費 9,900円 申電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢・学年⑤性別⑥電話番号を、4月6日(月)までにSSC大泉 ☎3921-1300 [FAX] 3921-1691
- ◆**区民健康医学講座「救急医が伝えたい、元気なうちにできる大切な話」** 4月18日(土)午後1時~2時 場 順天堂練馬病院 団 順天堂練馬病院救急・集中治療科医師/高見浩樹 定 30名(先着順) 申同病院HP 団 同病院 ☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。
- ◆**慈雲堂病院公開講座「適応障害とSDGsな生き方を考える」** 4月18日(土)午後2時~4時 場 慈雲堂病院 ☎3928-6511 定 200名(先着順) 申当日会場へ
- ◆**認知症サポーター養成講座** 4月25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
- ◆**区民健康づくりセミナー「老化現象」** 6月7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 東京大学医学部附属病院老年病学教授/小川純人 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⑤参加人数を、5月15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
- ◆**光が丘公園売店前** 4月5日(日)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分
- ◆**光が丘IMA南館前** 4月12日(日)午前10時~午後3時 団 富永 ☎090-4374-3888
- ◆**朝・夕・青空市**
◆**南ヶ丘商店街** 4月3日(金)午前10時~午後5時 団 伏木 ☎3999-2641
- ◆**光が丘IMA南館前** 4月12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(WEBあり)。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**
◆**親子ティンボール教室** 4歳児~小学4年生と保護者 日 4月4日(土)午前9時~正午 場 大泉学園緑小 定 50名(先着順) 費 1人100円 申電話で日本ティンボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-

- 3517-2021(午後5時~9時) WEBあり
- ◆**介護学べるサロン**
介護や健康に役立つ講座です。 団 在宅介護支援係 ☎5984-4597
- ◆**回想法で脳の活性化** 4月9日(木)午前11時~正午 場 第3育秀苑サービスセンター 団 講義 定 20名(先着順) 申電話で同所 ☎6904-0105
- ◆**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。 ※雨天中止。
- ◆**こぐれの森緑地**(大泉学園町4-2-4) 4月18日(土)午前10時~正午 申 〒178-0065西大泉3-6-6 ぶどうの会 ☎3978-4589(先着20店)
- ◆**練馬一丁目公園**(練馬1-35-3) 日 4月19日(日)午前9時30分~正午 申 〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着30店。問い合わせは午後6時~8時)
- ◆**和田堀公園**(石神井町1-1-11) 日 4月19日(日)午前9時30分~午後1時30分 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)