

3. スポーツ

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
1	ゴールデンベリー (豊玉)	はつらつセンター豊玉	第1,3 水曜日 10時30分～12時 月2回	フィットネスベリーダンス	腰の負担になる動きを振りから減らした,60歳でもできるベリーダンスを行います。 女性らしく,楽しく,健康維持をします。 初心者向けです。	60歳以上の女性で 膝・腰に大きな異常のない方	1回¥1,000 (体験1回無料)
2	練馬囲碁ボール	はつらつセンター豊玉	隔週 金曜日 15時～17時 月2回	囲碁ボール (ニュースポーツ)	囲碁ボールは,ゲートボール・ゴルフパター・オセロ等のゲームの要素を取り入れているため,筋トレや脳トレの良き運動と楽しさを満喫できる活動です。囲碁ボールについて学び,会員相互の技術向上を図り,以って「健康長寿」「認知症予防」「会員相互の絆」を図ります。	60歳以上の区民	入会金¥1,000 月会費¥1,000
3	練馬シルバー 卓球クラブ (NST)	中村南スポーツ 交流センター	火曜日 9時～12時 毎週	卓球	健康維持・増進を目的として活動しています。75歳以上の経験者の方歓迎です。 80歳以上の方が10名,90歳以上の方が2名在籍し,元気に活動しています。	65歳以上の 経験者	入会金¥1,000 月会費¥500
4	すずしろ 卓球クラブ	練馬総合体育館	火曜日 16時～18時 毎週	ラージボール卓球	80歳代8名,75歳以上3名,それ以外の方も若くて70歳と高齢者が多いクラブですが,みんな元気で楽しく運動しています。	60歳以上の方	入会金¥1,000 月会費¥750
5	ゴールデン ベリー(大泉)	はつらつセンター大泉他	木曜日 10時30分～12時 毎週	フィットネスベリーダンス	腰の負担になる動きを,振りから減らした60歳でもできるベリーダンスを行います。 女性らしく楽しく健康維持をします。初心者向けです。	60歳以上の女性の方。 膝・腰に大きな異常のない方	1回¥1,000 (体験1回無料)
6	よさこい華鼓舞	平和台体育館	火曜日 18時～20時 毎週	よさこい	よさこい鳴子おどりをとおして健康づくり・仲間づくりを目標にしています。	どなたでも	年会費¥4,800 月会費¥3,000
7	アロハ・フラ	平和台体育館	月曜日 10時～11時30分 ※祭日,休館日を除く 月3回	フラダンス	ハワイアンのリズムに乗って,笑顔で楽しくみんなと体を動かしてみませんか。	どなたでも	年会費¥4,800 月会費¥3,000

3. スポーツ

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
8	練馬ラージ	光が丘体育館	火曜日 16時～18時 毎週	卓球	日本生まれのラージボール卓球は米韓欧州に中高年のスポーツとして広がっています。良いコーチと同輩に恵まれています。初心者の方もお越し下さい。	60歳以上の方	入会費¥1,000 月会費¥1,000
9	陽気テニスクラブ	練馬区内のテニスコート (7施設)	時間場所等, 日程表あり 毎日	硬式テニスの練習試合	①全会員が公平・平等②お互い尊敬し合い、敬語か尊敬語で挨拶をする。③高齢になっても自分のことは極力自分で出来るようにするための健康を目指す。④適度な運動で健康を維持し、医療費及び介護費の削減に繋げ、社会に貢献することを目的とする。	①健康のためにテニスを希望する人。②楽しく・陽気に・和やかにを守る人。	入会金¥500 年会費¥200 参加費¥100/回