

# ねいすぽ

第十号

今号の主な記事

- 公益社団法人練馬区体育協会／練馬区レクリエーション協会 (1面)
- Let's Sports (2面・3面)
- スポーツ推進委員会／ねりま SSC (4面)

発行：練馬区地域文化部スポーツ振興課  
TEL：5984-1948  
編集：練馬区スポーツ情報誌編集委員会

※無断転載を禁じます

## 練馬区体育協会

### 第11回 体協主催 ソフトバレーボール大会

日時：7月24日(日) 9時～  
会場：総合体育館(予定)  
内容：ソフトバレーボールのオープン大会  
男女混合A(16歳以上の男女)  
男女混合B(40歳以上の男女)  
レディース(16歳以上の女性)  
ビギナー(13歳以上の男女)  
ファミリー

費用：1チーム 4,000円  
問合せ先：公益社団法人練馬区体育協会  
5393-5420

※詳細は5月21日区報掲載予定



## 練馬区レクリエーション協会

練馬区レクリエーション協会は、いつでも どこでも だれでも なが～く楽しめるニュースポーツの普及に努めています。1980年代より考案、紹介されたニュースポーツは、難しいルールや高度な運動能力を必要としないことから、レクリエーションスポーツとも呼ばれ、生涯楽しめるスポーツとして、競技スポーツや障がい者のためのリハビリ的スポーツとしても、注目されています。練馬区レクリエーション協会では、レクリエーションスポーツを通じ、みなさんにスポーツの楽しさを伝えると共に、健康、生きがいづくりにも寄与したいと考えています。イベントや体験会に、是非、参加して下さい。

ニュースポーツの種目数は数十種!



小竹・羽沢・旭町の文化財を訪ねて

ウォークラリー



テーパーボール



インディアカ



グラウンド・ゴルフ

毎年3月に行なわれているレクリエーションスポーツの祭典



ターゲットボードゴルフ



レクリエーションスポーツには、上級者による厳しい競技大会もありますが、多くは楽しむことが優先され、会場のスペースや競技時間、参加者の年齢・能力(技術)等に合わせたルールを変えるローカルルールで行われています。  
お問合せ 練馬区レクリエーション協会事務局 090-3096-2676



# Let's Sports

・・・気軽に楽しめる一日体験型イベント・・・

## 体育協会イベント

### ●体育協会主催 ゲートボール大会

日時 5月24日(火) (予備日:5月27日(金))  
会場 石神井松の風文化公園  
対象 どなたでも  
費用 無料  
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420  
内容 健康の増進のため、ゲートボールを楽しみましょう

### ●研修会 吉原知子(元オリンピックバレーボール選手 現JTマーヴェラス監督)講演

日時 6月4日(土) 16:30~  
会場 練馬区役所アトリウム地下多目的会議室  
対象 どなたでも  
費用 無料  
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420  
内容 講演テーマ オリンピック選手としての体験談・選手の指導方法について

### ●ソフトバレーボール大会

日時 7月24日(日)  
会場 総合体育館(予定)  
対象 13歳以上の男女 ※詳細は大会要項をご確認ください。  
費用 4,000円/チーム  
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420  
内容 ソフトバレーボールのオープン大会  
男女混合A(16歳以上の男女) 男女混合B(40歳以上の男女)  
レディース(16歳以上の女性) ビギナー(13歳以上の男女) ファミリー

### ●石神井松の風文化公園スポーツ祭

日時 8月27日(土) (予備日:8月28日(日)) 10:00~14:00  
会場 石神井松の風文化公園  
対象 どなたでも  
費用 無料  
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420  
内容 みんなでスポーツを楽しみましょう(ティーボール大会、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ミニバスケットボール等) お楽しみ(わたあめ、かき氷)

## スポーツ推進委員会イベント

### ●春の区民歩行会

日時 5月29日(日)  
会場 神奈川県三浦半島方面  
対象 小学生~大人  
費用 4,500円(昨年度)  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947  
内容 初めて参加の方でも大丈夫!和気あいあいとした雰囲気での歩行会です。

### ●わんぱくキャンプ

日時 7月29日(金)~31日(日)  
会場 長野県上田市武石栗栗キャンプ場  
対象 小学3~6年生  
費用 14,000円(昨年度)  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947  
内容 大自然の下、子どもたちに野外生活を楽しんでいただきます。

### ●夏休み水泳教室

日時 8月(詳細日程は未定)  
会場 区内小学校プール(昨年度は3校で実施)  
対象 来年4月に小学校入学予定のお子さん以上の方  
費用 150円(昨年度)  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1948  
内容 水泳を楽しむことから安全学習、着衣水泳、シュノーケルまで内容盛りだくさんです。

### ●すまいるねりま遊遊スクール

日時 8月(詳細日程は未定)  
会場 未定  
対象 練馬区内の支援学校に通う親子  
費用 無料  
問合せ 青少年課育成支援係 TEL:5984-1292  
内容 障害を持つ子どもたち・父兄と一緒にいかだ遊びやゲームをして楽しみます。

## SSC(総合型地域スポーツクラブ)イベント

### ●ヒップホップ・スラックライン・ダブルダッチ体験会

日時 4月16日(土) 9:30~12:00  
会場 桜台体育館  
対象 小学生以上  
費用 100円(中学生以下無料)  
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900  
内容 小学生以上どなたでも楽しめるスポーツを体験してみませんか?

### ●こどもスポーツまつり

日時 5月5日(祝) 9:00~12:00  
会場 上石神井体育館  
対象 小学生以下のお子さんと保護者  
費用 小学生以下無料 保護者100円  
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(受付:月水金) FAX:24時間  
内容 ラケットテニスやスポーツチャンバラ、スラックライン(綱渡り)、ドッチビー(まとあて)など、色々な遊びができるよ!上履きを持って来てね。

### ●若葉アリーナコンサート

日時 6月12日(日) 12:30(受付開始) 13:00~15:00  
会場 大泉学園町体育館  
対象 どなたでも  
費用 500円(SSC大泉会員、中学生以下無料)  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300  
内容 身近な場所でプロの演奏家による本格的クラシックコンサートが楽しめると毎回好評です。

### ●ビーチボール交流大会

日時 7月2日(土)  
会場 総合体育館  
対象 成人(1チーム4~6人)  
費用 500円/人

### 問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

内容 ビーチボールを使ってバレーボールをします。誰でもすぐ出来るようになりまますから、チャレンジしてみませんか?

### ●SSC平和台クラブまつり

日時 7月10日(日) 10:00~15:00  
会場 平和台体育館  
対象 どなたでも  
費用 無料  
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800  
内容 子どもアスレチックス、ニュースポーツ、手作りうちわ、クラブ発表、模擬店など一日ファミリーで遊べるクラブイベントです。

### ●SSC平和台バスウォーク「千葉・犬吠崎~銚子めぐり」

日時 7月11日(月) 7:00~18:00  
会場 千葉・犬吠崎~銚子  
対象 成人 45名  
費用 (予定) ビジター 4,000円 会員3,000円  
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800  
内容 平和台体育館から貸切バスで行くウォーキング。海辺の初夏を満喫しましょう!

### ●サマースポーツ合宿

日時 8月2日(火)~4日(木)  
会場 ニュー・グリーンピア津南  
対象 小学生以上  
費用 未定  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300  
内容 大自然の中で複数スポーツを経験して、多様なスポーツの楽しみ方を学びながら、仲間作りをしていきます。

## 各種教室等のお知らせ

区内で行われる、スポーツ教室、クラブ、イベントをお知らせします。  
※SSCの事業については、別途入会金・年会費がかかる事業があります。

## 球技

### ●桜サッカー教室

日時 4月7日~8月25日 木曜日(18回) 会場 大泉さくら運動公園多目的運動場 対象 年長児~中学生 定員 30名  
費用 4,100円(税別)  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300  
芝生の上でボールをけってみませんか

### ●初心者教室テニスI・II期

日時 ①4月8日~5月20日 毎週金曜日 19:00~21:00 ②8月9日~9月13日 毎週火曜日 9:00~11:00  
会場 ①夏の雲公園庭球場 ②土支田庭球場 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各80名 費用 1,500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

### ●バドミントン教室

日時 5月7日~9月24日(12回 4月23日体験会) 土曜日 9:30~11:00 会場 大泉学園町体育館 対象 小学生以上 定員 20名 費用 500円/回  
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300  
バドミントンを初心者向けにわかりやすく教えます

### ●初心者教室キャッチバレーボールI・II期

日時 ①5月7日~5月14日 毎週土曜日 16:00~18:00 ②5月21日~5月28日 毎週土曜日 16:00~18:00  
会場 ①大泉学園町体育館 ②平和台体育館 対象 小学1~4年生 定員 ①50名 ②80名 費用 16円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

### ●初心者教室卓球I・II期

日時 ①5月11日~6月15日 毎週水曜日 10:00~12:00 ②9月15日~10月27日 毎週木曜日 10:00~12:00  
会場 ①総合体育館 ②大泉学園町体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①40名 ②60名 費用 500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

### ●初心者教室バレーボールI・II期

日時 ①5月12日~6月16日 毎週木曜日 10:00~12:00 ②9月15日~10月27日 毎週木曜日 10:00~12:00  
会場 ①総合体育館 ②平和台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各50名 費用 500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

### ●初心者教室バドミントンI・II期

日時 ①5月12日~6月16日 毎週木曜日 10:00~12:00 ②9月6日~10月25日 毎週火曜日 10:00~12:00 19:00~21:00 会場 ①大泉学園町体育館 ②総合体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 ①50名 ②各60名 費用 2,500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

### ●初心者教室ゴルフI・II期

日時 5月13日~7月15日 毎週日曜日 ①10:30~12:00 ②14:30~16:00 会場 ①大泉ゴルフセンター ②城西ゴルフセンター 対象 15歳以上の女性(中学生を除く) 定員 ①18名 ②20名 費用 12,270円

### 問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

### ●初心者教室ソフトテニスI期

日時 5月14日~5月28日 毎週土曜日 9:00~12:00  
会場 豊玉公園庭球場 対象 中学生以上 定員 60名 費用 1,500円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

### ●初心者教室バスケットボールI期

日時 6月4日~7月9日 毎週土曜日 16:00~18:00  
会場 大泉学園町体育館 対象 小学4~6年生 定員 60名 費用 210円  
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947

### ●ジュニア育成強化プログラム事業(バレーボール)

日時 7月26日(火)、8月2日(火)、8月16日(火)、8月25日(木)、8月29日(月) 会場 総合体育館 対象 中学生 定員 70名 費用 無料  
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420  
講師:元バレーボール日本代表選手 武田祐二  
●日曜定例スポーツ(ソフトバレーボール・卓球・バドミントンなど)  
日時 毎週日曜日 9:15~11:45(※4/17~5/22は12:45~15:15) 会場 上石神井体育館 対象 どなたでも 定員 各70名 費用 大人500円/回 中学生200円/回 小学生以下100円/回  
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)  
お一人様大歓迎!いつでもどなたもお気軽に(運動靴&タオル持



# 各種教室等のお知らせ

区内で行われる、スポーツ教室、クラブ、イベントをお知らせします。

※ SSCの事業については、別途入会金・年会費がかかる事業があります。

## 球技

参、動きやすい服装で)  
●ジュニアバレーボールクラブ  
日時 隔週月曜日 18:30～ 隔週水曜日19:00～  
会場 総合体育館 石神井東中学校体育館 対象 小学3～中学3年生 定員 30人 費用 1,000円/月  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
バレーボールの好きな小中学生が集まっています。一緒に練習しませんか?  
●女子ソフトボール同好会  
日時 毎週火曜日 9:00～11:00 会場 学田公園野球場  
対象 成人女性 費用 2,500円/3ヶ月  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
初心者から経験者まで幅広く募集しております。

## 体操

●初心者教室親子体操Ⅰ・Ⅱ期  
日時 ①4月17日～5月22日 毎週日曜日 10:00～11:30 ②9月4日～10月9日 毎週日曜日 10:00～11:30  
会場 ①上石神井体育館 ②桜台体育館 対象 4歳～就学前のお子さんと保護者 定員 各25組(各50名) 費用 96円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室少年少女体操Ⅰ期  
日時 5月7日～6月25日 毎週土曜日 ①13:45～15:10 ②15:20～16:45 会場 総合体育館 対象 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生 定員 各60名 費用 144円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室健やか体操  
日時 5月20日～6月24日 毎週金曜日 13:30～15:00  
会場 平和台体育館 対象 60歳以上 定員 25名 費用 48円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●健康体操(SSC桜台)  
日時 毎週月曜日(第2月曜日を除く) 10:30～12:00  
会場 桜台体育館 対象 50歳以上 定員 20名 費用 2,000円/月  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**

## ダンス

初心者教室エアロビックダンス  
日時 5月13日～6月17日 毎週金曜日 19:00～21:00  
会場 光が丘体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 80名 費用 48円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●フラダンスクラブ「SSC平和台アロハ・フラ」  
日時 毎週月曜日(第2月曜日を除く) 10:00～11:30  
会場 平和台体育館 対象 成人 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費7,200円、60歳以上4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
お子様連れOK!楽しくフラを踊りましょう!  
●ヒップホップ  
日時 毎週火曜日 18:30～20:00 会場 桜台体育館  
対象 小学生以上 定員 20名 費用 2,500円/月  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**

## 武道

●初心者教室少林拳法Ⅰ期  
日時 4月3日～4月10日 毎週日曜日 9:30～11:30  
会場 総合体育館 対象 小学生以上 定員 40名 費用 84円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室相撲  
日時 4月3日～5月8日 毎週日曜日 10:00～12:00  
会場 総合体育館 対象 小学生～中学生 定員 30名 費用 252円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室アーチェリーⅠ・Ⅱ期  
日時 ①5月6日～6月10日 毎週金曜日 19:00～21:00 ②9月14日～10月19日 毎週水曜日 10:00～12:00 会場 総合体育館 対象 中学生以上 定員 各20名 費用 2,000円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

## 水泳

●ぜん息児水泳教室Ⅰ・Ⅱ期  
日時 ①4月4日～6月27日 毎週月曜日 16:00～18:00 ②4月7日～6月23日 毎週木曜日 15:30～17:30 会場 ①中村南スポーツ交流センター ②三原台温水プール 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 各55名 費用 無料  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室水泳Ⅰ期  
日時 4月14日～6月23日 毎週木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:30 ④16:30～18:00 会場 光が丘体育館 対象 ①女性の部(60歳未満) ②60歳以上の部 ③幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん) ④小学生の部 定員 ①、②各50名 ③、④各45名 費用 240円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●水泳・水中ウォーキング教室  
日時 4月～6月 毎週木曜日(10回) 水泳:9:10～10:40 水中ウォーク:11:10～12:40 会場 上石神井体育館 対象 18歳以上 定員 水泳:15名 水中ウォーク:20名 費用 10回5,000円  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**  
プールが初めての方も参加しやすい教室です。

## その他

●初心者教室ローラースケートⅠ期  
日時 4月3日～4月17日 毎週日曜日 10:00～12:00  
会場 総合体育館 対象 5歳以上 定員 150名 費用 69円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室ジュニア陸上Ⅰ期  
日時 4月10日(日)、4月24日(日)、5月8日(日)、5月22日(日)、6月12日(日)、6月26日(日) 9:45～12:00 会場 練馬総合運動場 対象 小学生～中学生 定員 40名 費用 210円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室健康ジョギングⅠ期  
日時 4月10日(日)、4月24日(日)、5月8日(日)、5月22日(日)、6月12日(日)、6月26日(日) 9:45～12:00 会場 練馬総合運動場 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 40名 費用 210円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室アイススケートⅠ期  
日時 9月4日～9月18日 毎週日曜日 12:30～14:30  
会場 高田馬場シチズンアイススケートリンク 対象 小学生以上 定員 80名 費用 未定  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●ラート教室  
日時 毎週火曜日 18:00～20:00 会場 大泉第三小学校体育館 対象 身長130cm以上の方 定員 20名

●テニス  
日時 毎週水曜日 16:00～18:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生 費用 2,500円/月  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
テニスの基礎から応用まで幅広く指導しています。  
●バレーボールジュニアクラブ  
日時 毎週木曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館  
対象 小学6～高校生の女子 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
6人制バレーの基礎練習から実戦法までしっかり身につきます!  
●卓球  
日時 毎週金曜日 12:30～15:30 会場 中村南スポーツ

ストレッチ体操で体幹(コア)を鍛え、いきいき元気な体をいつまでも・・・!!  
●親子体操教室  
日時 月曜日(月3回) 10:45～11:45 会場 大泉中学校セミナーハウス 対象 未就園児と保護者 定員 20名 費用 2,000円(税別)  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
親子で触れ合いながら、楽しく身体を動かしてみませんか!!  
●40代からの健康体操  
日時 バランス教室:毎月第1、第3月曜日 13:00～15:00 ストレッチ教室:毎月第2、第4火曜日 10:00～11:30 痛み予防:毎月第4月曜日 12:30～14:00 会場 上石神井体育館 対象 どなたでも 定員 20名 費用 500円/回  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**  
身体をほくして毎日の笑顔と健康を!膝肩の痛み予防、転倒、認知症予防にも効果的です。  
●エアロビクス・ストレッチ&コンディショニング  
日時 毎週水曜日 エアロ:10:00～11:00 ストレッチ 11:10～12:10 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 18歳以上 定員 各30名 費用 3,000円/月

初めての方でも安心!インストラクターが基本ステップから指導しています。小学生～中学生が楽しく踊っています。  
●チアダンスチームLuna  
日時 毎週火曜日18:45～20:45 会場 光が丘第二中学校体育館等 対象 小学校高学年～中学生 定員 30名 費用 4,000円/月(入会金1,000円、年会費2,500円)  
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-1765-2482(大熊)**  
地域を代表するチアダンスチームの育成を行っています。  
●よさこいクラブ「華鼓舞」  
日時 毎週火曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館  
対象 成人 定員 30名 費用 2,500円/月(年会費7,200円、60歳以上4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
元気の源、楽しくにぎやかに踊りましょう!

●初心者教室弓道Ⅰ・Ⅱ期  
日時 ①5月12日～6月16日 毎週木曜日 10:00～12:00 ②8月4日～9月8日 毎週木曜日 19:00～21:00 会場 総合体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 各30名 費用 2,000円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室剣道  
日時 6月5日～7月17日 毎週日曜日 13:30～15:30 会場 総合体育館 対象 小学生以上 定員 50名 費用 210円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室なぎなた  
日時 6月10日～7月1日 毎週金曜日 10:00～12:00 会場 桜台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 20名 費用 140円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**

●ぜん息児水泳教室Ⅲ・Ⅳ期  
日時 ①9月5日～12月26日 毎週月曜日 15:30～17:30 ②9月8日～12月8日 毎週木曜日 16:00～18:00 会場 ①平和台体育館 ②大泉学園町体育館 対象 4歳～小学4年生のぜん息児 定員 各55名 費用 無料  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室水泳Ⅱ期  
日時 9月15日～12月1日 毎週木曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～16:15 ④16:15～17:30 会場 上石神井体育館 対象 ①女性の部(60歳未満) ②60歳以上の部 ③幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん) ④小学生の部 定員 ①、②各50名 ③、④各45名 費用 240円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室アクアエクササイズ  
日時 9月26日～11月7日 毎週月曜日 19:30～21:30 会場 三原台温水プール 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 80名 費用 144円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●水中ウォーキング・アクアエクササイズ  
日時 毎週水曜日 9:30～10:45 会場 光が丘体育館 対象 成人 定員 40名 費用 2,500円/月(入会金1,000円)

費用 4,500円(税別)  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
3次元の回転を体験できる不思議なスポーツ。身体はまるで宇宙遊泳をしているかのように移動します。  
●ダブルダッチ(ビギナークラス)  
日時 毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:15～10:45 毎月第2日曜日 9:15～10:45(不定期) 会場 土曜日:桜台体育館 日曜日:桜台地区区民館(不定期) 対象 5歳以上 定員 20名 費用 2,500円/月  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
体力・リズム感だけでなく表現力やチームワークも養います。子どもから大人までファミリーで楽しめます。  
●スラックライン  
日時 毎週土曜日(第5土曜日を除く) 10:00～12:00 会場 桜台体育館 対象 小学生以上 定員 20名 費用 500円/回  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
楽しく体幹を鍛えよう!初めてでも安心!元全日本チャンピオンのインストラクターが基本から指導しています。  
●エンジョイシニアスポーツクラブ  
日時 毎月1回火曜日 10:00～12:00 会場 平和台体育館等 対象 60才以上 定員 30名 費用 ビジター800円/回 会員500円/回(年会費4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**

交流センター 対象 18歳以上 費用 1,700円/月  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
見学・体験随時募集しています。お友達をつれて遊びにきてください。  
●バスケットボールジュニアクラブ  
日時 毎週土曜日 19:00～21:00 会場 平和台体育館  
対象 中学生～高校生 定員 30名 費用 3,000円/月(年会費4,800円)  
問合せ **SSC平和台 TEL:5921-7800**  
現役社会人クラブ、プロバスケット選手等充実したコーチ群による実戦型練習でレベルアップ!

問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
はじめての方も安心してご参加いただけます。ぜひ一度体験にいらして下さい。  
●健康体操・ヨガ&ストレッチ  
日時 毎週水曜日 体操:10:15～11:45 ヨガ:12:30～13:45 会場 総合体育館 対象 成人 定員 各25名 費用 400円/回(チケット制)  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
体を動かす習慣をつけましょう!和気あいあいやっています。  
●健康体操(SSC光が丘)  
日時 毎週水曜日 11:15～12:30 会場 光が丘体育館  
対象 成人 定員 40名 費用 2,500円/月(入会金1,000円)  
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-4745-8498(太田)**  
疲れた体をリフレッシュ!  
●健康体操教室  
日時 毎週金曜日 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 会場 ①総合体育館 ②石神井松の風文化公園 対象 どなたでも 定員 各30名 費用 500円/回  
問合せ (公社)練馬区体育協会 **TEL:5393-5420**  
講師:健康運動指導士 練馬区新体操連盟会長 秋山 榮

●チアリーディング  
日時 ①毎週水曜日 16:30～17:30 ②毎週土曜日 9:20～10:30 ③毎週土曜日 10:40～12:00 会場 中村南スポーツ交流センター 対象 ①キッズクラス(未就学児) ②ジュニアクラス(小学1～2年生) ③アドバンスクラス(小学3～6年生) 定員 各25名 費用 3,500円/月  
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151**  
みんな楽しく活動してます。一度遊びにきてください。  
●キッズ・チアダンス  
日時 毎週土曜日10:00～11:30 会場 光が丘体育館等  
対象 小学校低学年 定員 30名 費用 3,000円/月(入会金1,000円、年会費2,500円)  
問合せ **SSC光が丘 TEL:090-1765-2482(大熊)**  
初めての方、大歓迎!チアダンスの基礎から指導します。

●初心者教室空手道  
日時 9月3日～10月8日 毎週土曜日 16:00～18:00  
会場 上石神井体育館 対象 小学生以上 定員 20名 費用 252円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●初心者教室柔道  
日時 9月10日～10月15日 毎週土曜日 16:00～18:00 会場 総合体育館 対象 小学生～中学生 定員 50名 費用 252円  
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947**  
●日曜剣道教室  
日時 毎週日曜日 10:00～11:45 会場 上石神井体育館 対象 5歳以上(※幼児は保護者同伴) 定員 20名 費用 中学生以下2,000円/月 高校生以上3,000円/月  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**  
初回無料体験実施。竹刀もお貸しします。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方も講師は練士

問合せ **SSC光が丘 TEL:090-4745-8498(太田)**  
いつでも気軽に参加を!  
●アクア&スイム  
日時 毎週木曜日 アクア:11:15～11:45 スイム:11:50～12:50 会場 三原台温水プール 対象 成人 定員 各25名 費用 400円/回(チケット制)  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
アクアのみ、スイムのみ参加可。とにかく運動習慣を!  
●水泳教室  
日時 毎週土曜日 9:00～18:25(1～9部制) 会場 大泉学園町体育館 対象 年中児～高校生 定員 各部40名 費用 4,600円(税別)  
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300**  
水慣れ班から泳げる班まで班分けし、泳力に応じた泳ぎ方を楽しく教えます。  
●イエローエンゼルスイミングクラブ  
日時 毎週土曜日 ①17:20～18:25 ②18:05～19:15 会場 三原台温水プール 対象 ①年長児～中学生で25m完泳出来ない方 ②年長児～中学生で25m完泳出来る方 定員 各25名 費用 2,500円/月  
問合せ **SSC谷原 TEL:3997-2500**  
1年中元気に泳いで体力をつけよう!

ウォーキングやニュースポーツなど毎月違う内容で、みんな楽しく健康に!  
●ポッチャ  
日時 毎月第2、第4木曜日 16:00～18:00 会場 光が丘体育館 対象 どなたでも 定員 20名 費用 300円/回(中学生以下無料)  
問合せ **SSC光が丘 TEL:080-5015-0060(数馬田)**  
カーリングに似たターゲットボール競技。パラリンピック正式種目です。  
●初心者スポーツ教室  
日時 毎月第1、第3(7月は第4)土曜日 10:00～11:45 会場 上石神井体育館 対象 6歳以上 定員 30名 費用 500円/回 親子参加は1組600円/回  
問合せ **SSC上石神井 TEL:3929-8100(月水金)**  
5月～7月はバドミントンの基礎コース。親子で参加でも、大人の方お一人でも参加できます。  
●ノルディックウォーキング  
日時 毎月第2土曜日 9:00～12:00 会場 練馬区内及び近郊 対象 18歳以上 定員 20名 費用 500円/回  
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**  
ボールを使用するウォーキングは90%の筋肉を使う全身運動です。膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも効果的です。



# スポーツ推進委員会

スポーツ推進委員会は①春・秋の区民歩行会②小学生対象の夏季わんぱくキャンプ③小学校のプールを利用した夏休み水泳教室④学校応援団のひろばにスポーツを出前する事業⑤障害を持つ方対象の川遊び・ハイキング・スポーツ体験事業⑥区民スポーツ体験事業「エンジョイスports DAY」⑦11月3日開催スポーツ4団体共催「ねりすぽフェスティバル」⑧こども祭り参加等の活動を行っています。

## ◆◆ まもなく開催されるイベント ◆◆

### 春の区民歩行会 ～三浦海岸を満喫しよう～

爽やかな磯の香を感じながら歩きます。

日時：平成28年5月29日（日）  
 場所：神奈川県三浦半島方面  
 対象：練馬区在住者 小学生～大人  
 費用：未定（昨年度4,500円）  
 募集：80名



問合せ先：  
 練馬区スポーツ振興課事業係  
 TEL：5984-1947  
 ※詳細は4月11日号のねりま区報にてご確認ください。

### わんぱくキャンプ 新しい仲間をつくろう！

大自然の中で、ウォークラリー・川遊び・キャンプファイヤー・ほたる狩りなどを行います。

日時：平成28年7月29日（金）～31日（日）  
 場所：長野県上田市武石 巢栗キャンプ場  
 対象：小学3年生～6年生  
 費用：未定（昨年度14,000円）  
 募集：70名



問合せ先：  
 練馬区スポーツ振興課事業係  
 TEL：5984-1947

# ねりまSSC

## 総合型地域スポーツクラブ（ねりまSSC）

ねりま区に7つのSSC！ ねりまSSCでスポーツを楽しみましょう！

「スポーツをいつでも、どこでも、いつまでも」楽しんでいただけるように、練馬区には地域のスポーツ活動をおこなっているスポーツクラブSSCがあります。



ねりまSSCは練馬区立体育館を拠点に活動しています

## SSCは、地域のみなさんのスポーツクラブです！

SSCは、会員のみなさんが自主的に運営するクラブです。スポーツをするだけでなくスポーツを指導したり、スポーツイベントに参加するなど豊かな地域づくりをめざし活動をしています。