

ねいすぽ

第二十三号

今号の主な記事

- 歩こう！走ろう！！誰でも（1面）
- イベント・各種教室等のお知らせ（2面・3面）
- 各団体おすすめイベント（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／練馬区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

この情報誌は、区民の皆さまが、気軽に、楽しく、スポーツに親しむことができるよう、区内のスポーツ関係団体が協力してそれぞれの情報を持ち寄り、作成したものです。

歩こう！走ろう！！誰でも

少しずつ外に出て歩いてみませんか。走ってみませんか。
 新型コロナウイルス感染症の感染防止によって体を動かす機会は減りつつありますが、心身の健康にとって体を動かすことは大切です。感染予防対策をとりながら、身近なところで少しずつ体を動かしてみませんか。

ウォークラリー大会

●練馬区

レクリエーション協会

日時：11月6日（日）
 会場：光が丘公園周辺
 対象：どなたでも

コマ図※をみながらコースを進む、途中で出題される幾つかの課題をクリアしてゴールへ。
 ※目標物や進行方向を示している図



小学生駅伝大会

●練馬区体育協会

日時：令和5年
 2月12日（日）
 会場：練馬総合運動場公園
 対象：小学生
 チームでタスキをつないでみませんか！

歩こう！

走ろう！！



誰でも

区民歩行会

●練馬区スポーツ推進委員会

日時：10月30日（日）
 会場：加治丘陵
 （埼玉県入間市・飯能市）
 里山と童話の世界を歩いてみませんか！



ウォーキング 晩秋の古都鎌倉を歩く

●SSC上石神井
 日時：11月23日（水・祝）
 会場：鎌倉周辺
 対象：どなたでも

ノルディック ウォーキング

●SSC大泉
 日時：11月6日（日）
 会場：軽井沢周辺
 対象：18歳以上
 ●SSC桜台
 日時：第4土曜日
 会場：区内公園および近郊
 対象：小学生以上
 ●SSC豊玉・中村
 日時：10月10日（月・祝）
 会場：学田公園
 対象：小学生以上

ポールを使って お出かけウォーキング

●SSC谷原
 日時：10月11日（火）
 会場：鎌倉周辺
 対象：18歳以上

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングの説明は4面へ



ほかにこんなウォーキングイベントがあります。

●ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク in NERIMA

楽しいゲームやクイズに挑戦しながらチェックポイントを歩いて回ります。

SSC大泉・SSC光が丘・SSC桜台

本年度は終了してしまいましたが、来春お待ちしております。

●シニアらくらくウォーキング

SSC平和台

年4回平日開催。平和台駅集合解散の少人数半日お気軽ウォーキングは、再開に向けて準備を進めています。

1面のイベント、教室の詳細は、2・3面をご覧ください。

Let's Sports

・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、内容の変更もしくは中止となる場合があります。
・イベントや教室に参加する場合は、マスクの着用をお願いします。
※イベント・教室によっては、事前に申込みが必要な場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

イベントのお知らせ



●スポーツの日記念行事

日時 10月10日(月・祝)
会場 区内体育館など 対象 どなたでも
費用 無料(別途費用がかかる場合あり)
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948 / FAX: 5984-1228

●ボールを使って出かけウォーキング

衣張山、鎌倉古道を歩きます。
日時 10月11日(火)
会場 鎌倉周辺 対象 18歳以上 費用 5,500円/人
問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500

●ターゲットバードゴルフ秋季大会

初心者コーナーがあります。
日時 10月22日(土) 9:00~17:00
会場 総合運動場 対象 どなたでも 費用 無料
問合せ 練馬区ターゲットバードゴルフ協会(大橋) TEL: 080-5066-6868

●外で遊ぼう! in光が丘公園~自然と友達になろう!~

自然体験と公園散策をしながらネイチャーゲームをしよう!
日時 10月30日(日) 10:00~12:00
会場 光が丘公園 対象 小学生と保護者
費用 500円/組(3人以上追加料金あり)
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900 / FAX: 5912-9900

●区民歩行会 加治丘陵 里山と童話の世界を歩く

郊外の大自然の中を歩き、快い風と地球の息吹を五感で感じてみませんか。
日時 10月30日(日) 8:30~15:00(予定)
会場 仏子駅~桜山展望台~トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園~元加治駅
対象 小学生以上(小・中学生は保護者同伴) 50名(抽選)
費用 500円
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947 / FAX: 5984-1228



●ウォークラリー大会

ゲーム感覚で区内の史跡などを巡りねりま新発見!
日時 11月6日(日) 9:00~13:00
会場 光が丘公園周辺 対象 どなたでも 費用 500円
問合せ ウォークラリー研究会(柴木) TEL: 3948-2154

●ノルディックウォーキング

ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激します。
日時 11月6日(日) 7:30~18:00
会場 軽井沢野鳥の森~星野温泉とんぼの湯~白糸の滝
対象 18歳以上 費用 1,540円/人
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300 / FAX: 3921-1691

●ウォーキング 晩秋の古都鎌倉を歩く

毎月1回、歴史文化・自然などテーマに沿った町歩きを開催しています。現地集合・現地解散です。
日時 11月23日(水・祝) 10:00~14:00
会場 鎌倉周辺 対象 どなたでも 定員 50名 費用 800円以上(別途拝観料など)
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●少年少女大運動会

日時 11月23日(水・祝) 9:00~16:00
会場 光が丘体育館 対象 小学生 定員 150名 費用 無料
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420 / FAX: 5393-5425

●第17回ティーボールフェスティバル

日時 11月27日(日) 9:00~15:00
会場 大泉さくら運動公園 対象 小学生 費用 100円
問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟(庄司) TEL: 090-3517-2021



●スポーツ指導者研修会

スポーツ指導者の資質向上と活動促進のため、講師を招いて講演等を行います。
日時 12月3日(土) 18:30~20:00
会場 区民・産業プラザ研修室1(ココネリ3階)
対象 区内指導者 費用 無料
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420 / FAX: 5393-5425

●ソフトバレーボール親睦大会

女子・男子・混合 それぞれの区分でたくさん試合ができます。
日時 12月4日(日) 9:00~20:00
会場 上石神井体育館 対象 中学生以上 1チーム5名
費用 1チーム3,000円/組(会員1名以上含む) 4,000円(全員会員以外)
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●第16回バドミントン中学1年生大会

中学1年生対象のバドミントンダブルス交流会。今年はリーグ戦!
日時 12月4日(日) 9:00~17:00
女子の部 9:00~12:30 男子の部 13:00~16:30
会場 平和台体育館 対象 中学1年生 男女各24組 48名
費用 500円/人
問合せ SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

●外で遊ぼう! in石神井公園~自然と友達になろう!~

自然体験と公園散策をしながらネイチャーゲームをしよう!
日時 12月18日(日) 10:00~12:00
会場 石神井公園 対象 小学生と保護者
費用 500円/組(3人以上追加料金あり)
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900 / FAX: 5912-9900

令和5年



●スポーツinサイレンス&ポッチャ大会

手話・ジェスチャー・筆談等ろう者に寄り添ったコミュニケーション方法で、ニューススポーツ体験とポッチャ大会を行います。

日時 令和5年1月22日(日)
①10:00~12:00 スポーツinサイレンス
②13:00~18:00 ポッチャ大会

会場 桜台体育館
対象 ①どなたでも(主に聴覚に障害を持った方とその家族) ②小学生以上
費用 各200円/人
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900 / FAX: 5912-9900



●第21回バドミントン親睦交流大会

毎年恒例、世代を超えての親睦交流ダブルス団体戦。大好評のお楽しみ抽選会もあります!

日時 令和5年2月11日(土・祝) 10:00~14:00
会場 平和台体育館 対象 16歳以上の初級、中級のバドミントン愛好者
定員 48名 費用 1,000円(会員割引あり)
問合せ SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

●少年少女サッカー教室

元日本代表のDF大野俊三氏や元Jリーガーコーチによる、サッカー教室。

日時 令和5年2月11日(土・祝) 9:30~12:00
会場 立野小学校 校庭 対象 小学生と保護者
費用 小学生500円、保護者300円
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●小学生駅伝

日時 令和5年2月12日(日)
会場 練馬総合運動場公園 対象 小学3~6年生 費用 未定
問合せ 練馬区陸上競技協会(加藤) TEL: 090-4914-5085(18:00~19:00)

●少年少女スポーツふれあいひろば

ミニバスケットボールやストラックアウトなどいろいろなスポーツが体験できます。

日時 令和5年2月12日(日)
会場 光が丘体育館 対象 幼児~中学生 費用 無料
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947 / FAX: 5984-1228

●スポーツ交流会 ~みんなで走って寒さを吹き飛ばそう~

荒川に沿って走ります。距離は体力に応じて5km~60km。スタッフが自転車で移動エイド(補給)を担当します。

日時 令和5年2月26日(日) 9:00~15:00
会場 荒川河川敷 対象 どなたでも 費用 500円/人
問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 03-3997-2500



●日曜スポーツ体験会

ポッチャ、ソフトバレー、卓球、が同じ会場で楽しめるハワイエの「日スポ」を100円でお得に体験してください!

日時 令和5年3月5日(日) 9:15~11:45
会場 上石神井体育館 対象 どなたでも 費用 100円
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●第7回6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会

小学生対象6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会。低学年や初心者チームも参加できます!

日時 令和5年3月5日(日) 9:00~17:00
会場 平和台体育館 対象 小学生 14チーム(1チーム6人以上)
費用 2,000円/チーム
問合せ SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

●ノルディックウォーキングin嵐山渓谷

ノルディックウォーキングで、見どころ満載の春の渓谷美を堪能します。

日時 令和5年3月21日(火・祝) 9:00~15:00
会場 嵐山渓谷 対象 小学生以上で10kmを歩ける方
費用 参加費:1,000円 レンタルポール費:500円
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900 / FAX: 5912-9900

●低学年ティーボール教室

日時 令和5年3月26日(日) 9:00~12:00
会場 大泉学園町希望が丘公園 対象 小学生 費用 100円
問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟(庄司) TEL: 090-3517-2021

●泳力検定会

日時 令和5年3月26日(日) 9:00~12:30(予定)
会場 大泉学園町体育館 対象 週1回以上水泳の練習をしている健康な方
費用 検定料:1,000円 1種目:500円
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300 / FAX: 3921-1691

各種教室等のお知らせ

武道

●丹田呼吸法教室

日時 毎週水曜日 13:00~14:00
会場 石神井松の風文化公園 対象 どなたでも
定員 20名 費用 200円/回(会員登録料)
講師 福田 雅春
合気道師範 合気道七段位 丹田呼吸法クラブ代表

問合せ 石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455 / FAX: 5372-2466

●ハワイエ日曜剣道教室

日時 毎週日曜日 10:00~11:30
会場 上石神井体育館
対象 小学生以上 定員 13名

費用 中学生以下2,000円/月
15歳以上(中学生を除く)3,000円/月
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)
初回無料体験実施。竹刀貸出あり。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方も。講師は教士、錬士の方です。

各種教室等のお知らせ

水泳

●膝腰らくらく水中ウォーキング

日時 10月3日～令和5年1月23日 月曜日(全9回)
11:00～13:00

会場 大泉学園町体育館

対象 どなたでも 定員 10名

費用 5,310円(保険料含む)／全9回

問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691**
会員割引あり。

●ぜん息児水泳教室

日時 ①令和5年1月5日～3月23日(2月23日を除く)
毎週水曜日 15:30～17:30
②令和5年1月12日～3月30日(2月23日を除く)
毎週木曜日 16:00～18:00

会場 ①上石神井体育館 ②光が丘体育館

対象 4歳～小学4年生のぜん息児

定員 各25名 費用 無料

問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228**
ぜん息に負けない体力づくりや仲間づくりを行う、水泳が
楽しくなる教室です。

●幼児小学生初心者水泳教室

日時 毎週水曜日(全10回) 15:15～

会場 三原台温水プール 対象 年少～小学生

定員 各時間25名

費用 3・4歳:8,000円/10回

5歳～小学生:7,000円/10回

問合せ **SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500**

泳力に応じたグループ別指導で、水泳を好きな子どもに育
てます。泳力に応じて開始時間が異なるため、要問合せ。

●アクア&スイミングクラブ

日時 毎週水曜日(祝日を除く) 11:15～12:50

会場 三原台温水プール

対象 18歳以上 定員 28名 費用 500円/回

問合せ **SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500**

アクティブな水中運動の後、泳力別に分かれて泳法の練習
をします。

●水中健康体操教室

日時 毎週金曜日 9:30～11:00

会場 平和台体育館 対象 18歳以上 定員 15名

費用 2,000円/月(別途年会費あり)

問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**

ひざ痛、腰痛、病気やケガのリハビリにお勧めします。

●水泳でデビュー教室

日時 毎週土曜日

①11:40～13:00 ②12:35～13:55

会場 大泉学園町体育館

対象 5歳～小学校低学年 定員 各15名

費用 9,900円(別途保険料720円)

問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691**

球技

●フットサル

日時 毎週水曜日 19:00～21:00

会場 中村中学校 体育館

対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名

費用 500円/回

問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151**

随時参加可能です。気軽にご参加ください。

●ジュニアテニスクラブ

日時 毎週水曜日(令和5年1月～2月を除く)

①16:30～18:00 ②17:30～19:00

会場 夏の雲公園庭球場

対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生

定員 各20名

費用 2,500円/月

問合せ **SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500**

俊敏性を養うトレーニング等をしてからコートで1時間練
習します。年一回交流会を開催します。

●初心者スポーツ教室・硬式テニス

日時 12月9日～令和5年1月20日

(12月30日を除く)毎週金曜日(全6回)

9:00～11:00

会場 土支田庭球場

対象 どなたでも 定員 40名 費用 1,500円

問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228**

初回～3回目にかけて基礎を学び、4回目～最終回にかけて
ダブルス形式のゲームを実施します。

●親子ミニバスケットボール

日時 毎月第1・3金曜日 19:30～21:00

会場 中村南スポーツ交流センター

対象 小学生とその保護者 定員 30名

費用 2,000円/月

問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151**

楽しく練習、楽しくプレー!大人も子どもも体を動かし
て、互いにほめあうをモットーに活動しています。

●スポーツ体験会

(フラッグフットボール・ポッチャ・バスケットボール等)

日時 毎月第2・4金曜日 16:00～18:00

会場 中村南スポーツ交流センター

対象 小中学生 定員 30名 費用 無料

問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151**

様々なスポーツが体験できます。みんな集まれ!

●ポッチャ教室

日時 毎月第1、第3土曜日 10:45～12:00

会場 桜台体育館

対象 小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)

定員 12名(先着順)

費用 500円(SSC桜台会員は無料)

問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900**

障がい者だけでなく、子供から高齢者までみんなが同じ
コートで競える夢になるスポーツです。

●フットサル

日時 水・土曜日(月6回) 18:30～21:15

会場 光が丘体育館

対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名

費用 500円/回

問合せ **SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482**

平日・土曜の夜のひととき、リフレッシュしませんか!い
つでも気軽に参加できます。

●親子フットサル教室

日時 ①10月1日～12月17日

②令和5年1月7日～3月18日

毎週土曜日(第2土曜日を除く) 10:00～11:30

会場 上石神井体育館

対象 4歳以上～小学2年生以下の親子

費用 3,500円/月(別途年会費あり)

問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**

体を動かし、心身ともにリフレッシュしたい方へ!

●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 10:00～11:45

会場 中村南スポーツ交流センター

対象 18歳以上 定員 30名

費用 3,500円/月

問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX: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/チェアエクササイズ

日時 毎週水曜日

①健康体操 9:30～10:30

②チェアエクササイズ 10:45～11:45

会場 光が丘体育館

対象 18歳以上 定員 各40名

費用 2,500円/月(別途入会金あり)

問合せ **SSC光が丘(太田) TEL:090-4745-8498**

疲れた体をリフレッシュ!

●健康体操教室

日時 ①毎週月曜日 10:00～12:00

②毎週金曜日 14:00～16:00

会場 ①生涯学習センター分館 ②石神井松の風文化公園

(未就学児は保護者同伴)

定員 親子12組(定員超の場合は区内在住者優先)

費用 500円/人

問合せ **SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)**

元Jリーガーコーチの指導でぐんぐん上達!雪の日も屋内
会場で、幼児も大人もボールを蹴ろう!

●小学生・親子バドミントン教室

日時 令和5年1月7日～3月18日 6回

毎月第1、3土曜日 10:00～11:30

会場 上石神井体育館

対象 小学生(小学2年生以下は保護者同伴)

定員 22名(定員超の場合は区内在住者優先)

費用 500円/人

問合せ **SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)**

バドミントンの初心者、初級向け基礎コース。小学3年生
以上は子どもだけでも参加できます。

●初心者スポーツ教室・タグラグビー

日時 令和5年2月4日(土) 9:00～15:00

5日(日) 9:00～12:00

会場 練馬総合運動場公園 対象 小学1～3年生

定員 40名 費用 66円(保険料)

問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228**

タックルの代わりに腰に付けるタグを取り合います。仲間
とのコミュニケーションを大切にします。

●初心者スポーツ教室・バスケットボール

日時 11月5日～12月10日

毎週土曜日(全6回) 16:00～18:00

会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学4～6年生

定員 35名 費用 198円(保険料)

問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228**

初回～3回目にかけて基礎を学び、4回目～最終回につ
けて試合形式のゲームを実施します。

体操

●シニア世代の健康体操

日時 ①月曜教室:毎月第1・第3・第4月曜日

13:00～14:30

②火曜ストレッチ教室:毎月第2・第4火曜日

10:00～11:30

会場 上石神井体育館

対象 45歳以上 定員 ①30名 ②23名

費用 500円/回

問合せ **SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)**

転倒予防、痛み予防、ストレッチで心と身体をほくして健
康寿命を延ばしましょう!

●やさしい瞑想ヨガクラブ

日時 ①毎週火曜日 9:20～10:40

②毎週木曜日 11:00～12:20

会場 平和台体育館

対象 18歳以上 定員 各18名

費用 3,500円/月(別途年会費あり)

問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**

心と体を癒し、ゆったりリラックスしたい方へ!

●きれいなパワーヨガクラブ

日時 ①毎週火曜日 11:00～12:20

②毎週木曜日 9:20～10:40

会場 平和台体育館

対象 18歳以上 定員 各18名

対象 どなたでも 定員 ①37名 ②40名

費用 500円/回

講師 八木橋 規子

問合せ ①(公社)練馬区体育協会

TEL:5393-5420/FAX:5393-5425

②石神井松の風文化公園

TEL:5372-2455/FAX:5372-2466

●やさしいヨガ教室

日時 毎週金曜日(祝日を除く) 11:00～12:00

会場 石神井松の風文化公園

対象 どなたでも 定員 30名

費用 500円/回

講師 浅津 紀江

問合せ 石神井松の風文化公園

TEL:5372-2455/FAX:5372-2466

●たのしい子育て～パパママリズムにのって～

日時 毎月第4土曜日 10:45～11:45

会場 桜台体育館

対象 3歳以上の未就学児とその保護者

定員 10組

費用 500円/組(3人以上追加料金あり)

問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900/FAX:5912-9900**

マット・平均台・鉄棒・ボール・スラックラインなど親子
で楽しく体を動かします。

ダンス

●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 18歳以上 定員 15名

費用 3,000円/月(別途年会費あり)

問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**

お子様連れOK!お気軽フラダンス。

●よさこい倶楽部「華鼓舞はなこまい」

日時 毎週火曜日 19:00～21:00

会場 平和台体育館

対象 小中学生と保護者ペア、18歳以上 定員 30名

費用 3,000円/月(別途年会費あり)

問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**

楽しい仲間とにぎやかに踊りましょう!

●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ほか

対象 小中学生 定員 30名

費用 4,000円/月

(別途 入会金1,000円、年会費2,500円)

問合せ **SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482**

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。

●フラダンス/キッズフラダンス

日時 毎週火曜日

①フラダンス 9:30～10:30

②キッズフラダンス 16:30～17:30

会場 光が丘体育館ほか

対象 ①18歳以上 ②年少～小学生

定員 ①20名 ②20名

費用 2,500円/月(別途入会金1,000円)

問合せ **SSC光が丘(太田) TEL:090-4745-8498**

疲れた体をリフレッシュ!

●キッズ・チアダンス

日時 毎週土曜日 9:30～11:50

会場 光が丘体育館

対象 5歳(令和5年4月に小学校入学予定のお子さん)～

小学生

定員 30名

費用 3,000円/月

(別途入会金1,000円、年会費2,500円)

問合せ **SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482**

初めての方、大歓迎!チアダンスの基礎から指導します。

その他

●ラート体験教室

日時 11月8日～12月20日(11月29日を除く)

毎週火曜日

会場 大泉第三小学校体育館 対象 どなたでも

定員 10名 費用 3,300円/月(別途保険料240円)

問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691**

2本の鉄の輪を平行につないだ器具を用いて行うドイツ発
祥のスポーツです。

●2・3歳児の親子ひろば

日時 毎月第1・第3火曜日 10:00～11:30

会場 上石神井体育館 対象 2・3歳と保護者

定員 親子7組

公益社団法人練馬区体育協会

練馬まつり スポーツひろば

日時：10月16日(日)
10:00～15:00
会場：練馬総合運動場公園
対象：どなたでも
費用：無料



体協スライダー体験



スターティングブロック タイム計測
様々な体験ができます。

問合せ
(公社)練馬区体育協会
TEL:5393-5420
FAX:5393-5425

- ①スターティングブロック
タイム計測
- ②ディスクゴルフ
- ③キックターゲット
- ④ストラックアウト
- ⑤スピードガン
- ⑥ゲートボール体験
- ⑦バイアスロン射的
- ⑧体協スライダー体験
- ⑨体協アスレチック体験
- ⑩体力測定イベント
- ⑪親子広場
- ⑫聖火リレートーチ展示

練馬区レクリエーション協会

第15回レクリエーションスポーツの祭典

日時：令和5年3月12日(日)
10:00～15:00

会場：光が丘体育館
対象：どなたでも 費用：無料
問合せ：練馬区レクリエーション協会
TEL:6763-3260(下間)



10種類のレクリエーションスポーツ
を誰でも楽しめます！

スポーツスタッキング

幼稚園や保育園、児童館から高齢者施設まで
「出張体験会」を実施します。お気軽にお問合せください。
問合せ：日本スポーツスタッキング協会
TEL:3995-0298(澤田)



小学6年生の児童が令和4年4月、
世界記録保持者として表彰され
ました！！



ティーボール教室

日時：毎月第3土曜
10:00～12:00

会場：大泉学園少年野球場
対象：5歳～小学4年生
費用：100円(保険料)

問合せ
日本ティーボール協会練馬連盟
TEL:090-3517-2021(庄司)



ねりすぽフェスティバルを開催します！

日時：11月3日(木・祝) 13:00～15:00
会場：光が丘体育館・光が丘公園けやき広場
対象：どなたでも

問合せ：スポーツ振興課振興係
TEL:5984-1948 / FAX:5984-1228
区内4つのスポーツ団体の協力イベントです。

練馬区スポーツ推進委員会

親子アウトドア教室

日時：令和5年3月12日(日)
会場：未定 対象：小学生と保護者 費用：未定
自然の中で散策や自然の素材を生かした工作体験してみませんか！
スポーツ振興課事業係
TEL:5984-1947/FAX:5984-1228



エンジョイスports DAY

スポーツ推進委員会では、誰でも気軽に楽しめるスポーツ
イベント『エンジョイスports DAY』を行っています。



ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)

今年ねりまSSCは、20周年を迎えます。
「ねりまSSC20周年記念式典」の開催に向け準備を進めています!!

ねりまSSC設立20周年記念式典
「ねりまSSC未来へはばだけ！
～生涯スポーツ社会への架け橋～」



日時：11月3日(木・祝)
9:45～11:30

会場：光が丘体育館
ねりまSSCでは、身近な場所でスポーツを楽しんで
いただけるよう、誰もが参加できるスポーツを
紹介し運営しています。



(ねりまSSCホームページ
QRコード)

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングって何？

	ノルディックウォーキング	ポールウォーキング
ポール	前方へ推進力を得る 	歩行を補助 
	トレーニングのためのスポーツ用具	歩行能力をささえる補助具
共通点	2本のポールを使用することにより、下半身だけでなく上半身も使う全身運動である	

ポールを使って一度、歩いてみてください。

ノルディックウォーキング・ポールウォーキング
のイベントは、1面をご覧ください。

