

ねりすぽ

第二十五号

本号の主な記事

- スポーツのお悩みを解決します！（1面）
- イベント・各種教室等のお知らせ（2面・3面）
- 各団体の紹介（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／ねりまSSC（総合型地域スポーツクラブ）／練馬区スポーツ推進委員会）（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、区民の皆様が、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。

スポーツのお悩みを解決します！

スポーツ庁の調査によると、令和4年度の20歳以上の方の週1日以上スポーツ実施率は52.3%となり、令和2年度の59.9%から7.6ポイント減少しています（※）。令和5年5月より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類に移行したことにより、スポーツを再開する方、新たに始めようと考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。本号では、区民の皆様様の様々なスポーツニーズに対応できる区内のスポーツ関係団体を紹介します。スポーツの情報案内板としてご活用ください。（※）スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和4年度）から



スポーツをもっと
うまくなりたい！

【公益社団法人練馬区体育協会へご相談ください】

練馬区における競技スポーツを統括する団体です。
競技大会やスポーツ教室など、幅広く活動しております。詳しくは4面まで

子どもから大人まで、
気軽に楽しめるスポーツ
はないかな？



【練馬区レクリエーション協会へご相談ください】

レクリエーションスポーツは「いつでも・どこでも・だれでも」
楽しむことができます。詳しくは4面まで



1つのクラブでいろいろな
種目を習いたい

【ねりまSSC（総合型地域スポーツクラブ）へご相談ください】

SSCとは、地域住民により自主的・主体的に運営しているスポーツクラブです。区内7つの体育館を拠点に、地域の誰もが参加できるスポーツを企画・運営しています。詳しくは4面まで

町内でスポーツイベント
を企画したい



【練馬区スポーツ推進委員会へご相談ください】

スポーツ推進委員は区長から委嘱された非常勤の職員として区民の皆様が楽しむことのできる様々なイベントの企画・サポートを行っています。詳しくは4面まで

地域の
スポーツサークルに
入ってみたい



【生涯学習団体届出名簿をご覧ください】

区内スポーツ施設等において、区民等が自主的に活動しているサークルの名簿をご覧ください。詳しくは区HP「生涯学習団体届出名簿」または、スポーツ振興課振興係まで TEL：5984-1948

注意

活動内容は各団体によって異なります。詳しくは団体へ直接ご相談してください。※参加には団体に加入していただく場合もございます。

スポーツをする・みる・ささえる 区内スポーツ関係団体連携イベント 第12回 ねりすぽフェスティバル



日時：令和5年11月3日（金・祝）

時間：10：00～15：00

場所：光が丘公園けやき広場・光が丘体育館

問合せ：スポーツ振興課振興係 TEL：5984-1948



区内の4つのスポーツ関係団体（（公社）練馬区体育協会・練馬区レクリエーション協会・ねりまSSC・練馬区スポーツ推進委員会）が連携して行うスポーツの祭典「ねりすぽフェスティバル」の日がやってきます！

秋晴れの光が丘公園けやき広場では、誰もが楽しめるレクリエーションスポーツを、光が丘体育館では身近に体験できるコーナーを設けて、区民の皆様のご参加をお待ちしております。

このほか、各団体が開催しているイベントや教室の詳細は2・3面や4面の問合せ先までご連絡ください！

Let's Sports

・内容は変更または中止となる場合があります。
※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

<p>令和5年 10月</p> <p>●ふれあいインディアカ in 大泉 ネットをはさんで羽根のついたボールを打ち合うゲームです。12:30~13:30に体験コーナーを設けます。 日時 10月8日(日) 9:00~17:00 会場 大泉学園町体育館 対象 チーム参加 費用 3,000円/チーム 問合せ 練馬区インディアカ協会 TEL: 3577-4058(牧)</p> <p>●スポーツの日記念行事 日時 10月9日(月・祝) 会場 区内体育館など 対象 どなたでも 費用 無料(別途費用が掛かる場合あり) 問合せ スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948/FAX: 5984-1228</p> <p>●ボールを使って出かけウォーキング 日時 10月10日(火) 会場 日光戦場ヶ原周辺 対象 18歳以上 3時間以上歩ける方 費用 6,500円/人 問合せ SSC谷原 TEL: 3997-2500</p> <p>●ネイチャーウォーク&ゲーム in トロの森 ~子供も大人も発見がいっぱい!~ ネイチャーゲームを取り入れた自然観察。 日時 10月22日(日) 9:30~13:00 会場 八国山緑地(東村山市)および荒幡富士市民の森(所沢市) 対象 小学生を含む親子 費用 500円/1人 問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900</p>	<p>令和6年 1月</p> <p>●スポーツ交流会 簡単スポーツ体験 午前中はスポーツ教室 午後からは色々なスポーツを体験できる体験コーナー!1日思いっきり体育館で遊んじゃおう! 日時 令和6年1月14日(日) 10:00~15:00 会場 総合体育館 対象 どなたでも 費用 200円/人 問合せ SSC谷原 TEL: 3997-2500</p> <p>●スポーツ推進委員会主催「自主事業」 ビーチボールバレーの体験と、道具がなくてもアイデア次第で楽しめるコツを教えます。 日時 令和6年1月27日(土) 10:00~12:00 会場 春日町青少年館 対象 各地域で活動している指導者 費用 100円(保険料) 問合せ スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948/FAX: 5984-1228</p> <p>●さくらスポーツフェスタ冬 ~おもしろスポーツ&ポッチャ大会~ スラックライン、エアトランポリン、ダブルダッチ 他。 日時 令和6年1月28日(日) 10:00~16:00 会場 桜台体育館 対象 3歳以上 費用 参加費100円 ポッチャ大会シングルス300円 ペア500円 チーム600円 問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900</p>
<p>11月</p> <p>●ウォークラリー大会「石神井の今と昔」 コマ図やクイズを解きながら、約2時間グループで楽しく歩きます。 日時 11月12日(日) 9:00~13:00 会場 石神井公園駅から南田中方面 対象 どなたでも 費用 500円 問合せ 練馬区ウォークラリー研究会 TEL: 3925-2721(亀田)</p> <p>●ターゲットバードゴルフ 体験会 初心者コーナーで体験ができます。 日時 11月18日(土) 9:00~12:00 会場 練馬総合運動場公園 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 TEL: 080-5066-6868(大橋)</p> <p>●区民歩行会(お鷹の道~深大寺) 郊外の自然の中を歩こう。 日時 11月19日(日) 8:30~12:00(予定) 会場 国分寺駅~深大寺 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</p> <p>●ノルディックウォーキング in 横須賀 ~海と歴史のまち~ ノルディックウォーキングで長距離も楽にウォーキング。海と近代化の歴史を垣間見る秋の一日! 日時 11月23日(木・祝) 8:30~15:00 会場 横須賀市内周辺 対象 小学生以上 費用 参加費大人1,000円 子供500円 レンタルポール費500円 問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900</p> <p>●少年少女大運動会 ジュニア育成の一環として、種目にこだわらず子どもたちが自由に運動を楽しめる場を提供します。 日時 11月23日(木・祝) 9:30~15:30 会場 光が丘体育館 対象 小学3~6年生 費用 無料 問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420</p> <p>●第19回 ティーボールフェスティバル 日時 11月26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(保険料) 問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟 TEL: 090-3517-2021(庄司)</p>	<p>2月</p> <p>●第22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6年2月11日(日・祝) 9:00~15:00 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 60名 費用 1,000円(会員割引あり) 問合せ SSC平和台 TEL: 5921-7800</p> <p>●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6年2月11日(日・祝) 9:30~12:00 会場 立野小学校 校庭(雨天降雪時は同校体育館) 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: 3929-8100(月・水・金)</p> <p>●少年少女スポーツふれあいひろば スポーツに関心のない子どもや苦手な子どもでも親子で楽しめる場を提供します。 日時 令和6年2月17日(土) 10:00~15:00 会場 光が丘体育館 対象 3歳~ 費用 無料 問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420</p> <p>●ふれあいポッチャ 障害者・健常者を問わず、地域のみんなでポッチャを通じて一緒にスポーツを楽しみながら交流しましょう! 日時 令和6年2月24日(土) 9:30~16:30 会場 光が丘体育館 対象 3歳以上(未就学児は保護者同伴) 費用 子ども:無料 大人:300円 指導者講習:1,000円 問合せ SSC光が丘 TEL: 090-6534-4803(増田)</p> <p>●ネイチャーウォーク&ゲーム in 石神井公園 ~子供も大人も発見がいっぱい!~ ネイチャーゲームを取り入れた自然観察。 日時 令和6年2月25日(日) 10:00~12:00 会場 石神井公園 対象 小学生を含む親子 費用 500円/1組(3人以上は一人につき300円追加) 問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900</p>
<p>12月</p> <p>●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2日(土) 18:00~20:00 会場 練馬区役所アトリウム地下多目的会議室 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</p> <p>●ソフトバレーボール親睦大会 女子・男子・混合 それぞれの区分で白熱した試合が楽しめます。区外のチームと親睦交流もできます。 日時 12月3日(日) 9:00~20:00(区分ごとの試合時間が異なります。) 会場 上石神井体育館 対象 中学生以上 1チーム5名 費用 3,500円/チーム(会員1名以上含む) 4,000円/チーム(全員会員以外) 問合せ SSC上石神井 TEL: 3929-8100(月・水・金)</p> <p>●第17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大会。久しぶりのトーナメント戦! 日時 12月3日(日) 9:00~17:00 会場 平和台体育館 対象 中学1年生 70組140人 費用 700円/人 問合せ SSC平和台 TEL: 5921-7800</p>	<p>3月</p> <p>●第8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。リーグ戦。 日時 令和6年3月3日(日) 1部:9:00~12:30 2部:13:30~17:00 会場 平和台体育館 対象 小学生 12チーム(1チーム6人以上) 費用 3,000円/チーム 問合せ SSC平和台 TEL: 5921-7800</p> <p>●日曜スポーツ体験会 卓球、ソフトバレー、ポッチャが同じ会場で楽しめて、一人で参加しても対戦が楽しめる「日スポ」を100円でお得に体験してください。 日時 令和6年3月3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: 3929-8100(月・水・金)</p> <p>●レクリエーションスポーツの祭典 約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。 日時 令和6年3月10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)</p> <p>●泳力検定会 日時 令和6年3月17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:1,500円 1種目:500円 問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691</p> <p>●低学年親子ティーボール教室 親子でティーボールで楽しみ、いい汗流そう。 日時 令和6年3月23日(土) 9:00~12:00 会場 希望が丘運動公園多目的運動場 対象 5歳幼児から4年生以下の小学生親子 費用 100円(保険料) 問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟 TEL: 090-3517-2021(庄司)</p>

各種教室等のお知らせ

<p>武道</p> <p>●剣道教室 日時 毎週月または火曜日 18:45~20:45 会場 大泉西中学校 対象 どなたでも 定員 20名 費用 3,500円/月 問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691</p> <p>●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 30名 費用 200円/回(会員登録制)</p>	<p>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</p> <p>●ホワイエ剣道教室 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 20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 (入会金別途1,000円)</p>	<p>問合せ SSC上石神井 TEL: 3929-8100(月・水・金) 初回無料体験実施。竹刀貸出あり。基本から昇級試験まで有段者による指導。</p> <p>●初心者スポーツ教室・なぎなた 日時 令和6年1月12日~2月2日 毎週金曜日(全4回) 10:00~11:30 会場 桜台体育館 対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 10名 費用 152円(保険料) 問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228</p>
--	---	---

各種教室等のお知らせ

水泳

●初心者スポーツ教室・ぜんそく児水泳
日時 ①令和6年1月4日～3月21日
毎週木曜日(全12回) 15:30～17:30
②令和6年1月11日～3月28日
毎週木曜日(全12回) 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年生のぜんそく児
定員 各45名 費用 無料
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●初心者スポーツ教室・水泳
日時 令和6年1月15日～3月25日

(2月12日、3月11日を除く) 毎週月曜日(全9回)
女性(60歳未満):10:00～12:00
60歳以上:13:00～15:00
幼児(令和6年4月に小学校入学予定のお子さん):
15:00～16:30
小学生:16:30～18:00
会場 中村南スポーツ交流センター
定員 各45名 費用 342円(保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●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 50歳以上 定員 15名
費用 500円/回
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
ひざ痛、腰痛、病氣やケガのリハビリにお勧めします。

●水泳教室
日時 毎週土曜日 9:00～18:15(9部制)
会場 大泉学園町体育館
対象 4歳以上 定員 各20名
費用 5,060円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

球技

●親子フットサル教室
日時 ①10月7日～12月16日
②令和6年1月13日～3月16日
毎週土曜日(月3回) 10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 4歳～小学2年生以下の親子
(未就学児は保護者同伴)
定員 親子各15組(定員超の場合は区内在住者優先)
費用 親子1,000円/回
問合せ SSC上石神井 TEL: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!

●初心者スポーツ教室・バスケットボール
日時 11月4日～12月9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 228円(保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●初心者スポーツ教室・タグラグビー
日時 令和6年2月3日(土) 9:00～15:00
2月4日(日) 9:00～12:00
会場 練馬総合運動場公園 対象 小学1～4年生
定員 40名 費用 76円(保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●男子バレーボール教室
日時 毎週月曜日 19:00～21:00
会場 大泉西中学校 対象 どなたでも 定員 20名
費用 3,500円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●ポッチャ教室
日時 毎月第1・3土曜日(1月20日、2月17日を除く)
11:00～13:00
会場 桜台地区区民館
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 300円
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
障害の有無に関わらず、子どもから高齢者までみんなが同
じコートで楽しみ、夢になるスポーツです。

●ジュニアテニスクラブ
日時 毎週火曜日(令和6年1～2月を除く)
①16:20～ ②17:15～
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 3,000円/月(別途入会金1,000円 年会費2,000円)
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
ベテランコーチが丁寧に指導してくれます!

●バスケットボール教室
日時 毎週火曜日 19:00～21:00
会場 大泉西中学校
対象 経験のある小学5年～中学生 定員 20名
費用 4,950円/月
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●フットサル
日時 水・土曜日(月6回) 19:00～21:00
会場 光が丘体育館
対象 15歳以上(中学生は土曜日のみ参加可能)
定員 30名 費用 500円/回
問合せ SSC光が丘 TEL:090-1765-2482(大熊)

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。

●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 16歳以上
定員 30名 費用 500円/回
問合せ SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151
随時参加可能です。気軽にご参加ください。

●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 毎週金曜日 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:5848-9151
様々なスポーツが体験できます。みんな集まれ!

●6人制ジュニアバレーボール教室
日時 毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:30～11:30
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 小学生 定員 なし 費用 2,500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。お友達と一緒に遊びにき
てください。

●ラケットテニス教室
日時 1～3月 第4土曜日 10:00～12:00
会場 桜台体育館 対象 小学生以上 定員 15名
費用 100円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
サーブ、レシーブ、ボレー、スマッシュ!体育館内でボー
ルを追いかけよう!

体操

●初心者スポーツ教室・少年少女体操
日時 令和6年1月20日～3月9日
(2月17日、24日を除く)
毎週土曜日(全6回)
13:45～15:10(小学1・2年生)
15:20～16:45(小学3～6年生)
会場 光が丘体育館 対象 小学生
定員 40名×2部門 費用 228円(保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●初心者スポーツ教室・ファミリースポーツ
日時 令和6年1月20日～3月9日
(2月17日、24日を除く)
毎週土曜日(全6回) 18:00～20:00
会場 光が丘体育館
対象 家族 費用 228円(保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●やさしいヨガ教室
日時 ①毎週月曜日(第2月曜日を除く)
11:00～12:00
②毎週水曜日 11:00～12:00
会場 ①総合体育館 ②練馬総合運動場公園
対象 どなたでも
定員 ①30名 ②15名 費用 500円/回
講師 浅津 紀江
問合せ ①(公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420
②練馬総合運動場公園 TEL:3994-3086

●シニア世代の健康体操
日時 ①月曜教室:毎月第1・3・4月曜日
13:00～14:30
②火曜ストレッチ教室:毎月第2・4火曜日
10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 40歳以上
定員 各30名(先着順) 費用 500円/回

問合せ SSC上石神井 TEL: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ぐして健
康寿命を延ばしましょう!

●やさしい瞑想ヨガ
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歳以上の女性 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:5921-7800
心と体を癒し、ゆったりリラックスしたい方へ!

●ゆるゆるリセットヨガ
日時 毎週火曜日 11:00～11:50
会場 平和台体育館 対象 18歳以上の男女
定員 18名 費用 3,000円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
日々忙しい方へ!ストレスを緩め、穏やかな状態へリセッ
トします。短時間ヨガ。

●きれいになるパワーヨガ
日時 毎週木曜日 9:20～10:40
会場 平和台体育館
対象 18歳以上の女性 定員 18名
費用 3,500円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
体を動かし、心身ともにリフレッシュしたい方へ!

●①健康体操/②チェアエクササイズ
日時 毎週水曜日
①9:30～10:30 ②10:45～11:45
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!

●エアロ・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: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
験にいらしてください。

●健康体操教室
日時 毎週金曜日
①10:00～12:00 ②14:00～16:00
会場 ①総合体育館剣道場 ②石神井松の風文化公園
対象 どなたでも 定員 各40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
②石神井松の風文化公園 TEL:5372-2455

●シニアこそ貯筋&脳トレ
日時 毎週金曜日(祝日を除く) 14:00～15:30
会場 10月～12月 桜台地域集会所
1月～3月 桜台体育館
対象 概ね60歳以上 定員 17名
費用 3,000円/月(別途入会金3,000円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
使えばなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉貯筋!

●ビーターバンクラブ
日時 毎週土曜日(第2土曜日を除く) 10:00～11:00
会場 総合体育館 対象 3歳～小学生 定員 15名
費用 10回5,000円
(別途入会金1,000円 年会費2,000円)
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
遊びながら身体能力を上げよう!マット、ボール、ラダー
などを使ってコーディネーショントレーニングをします。

ダンス

●心も体もリフレッシュ!フラダンス教室
日時 毎週火曜日 9:30～10:30
会場 光が丘体育館 対象 18歳以上 定員 15名
費用 2,500円/月(別途入会金1,000円)
問合せ SSC光が丘 TEL:090-4745-8498(太田)
初心者からのフラダンス教室です。

●キッズフラダンス教室
日時 毎週火曜日 16:30～17:30
会場 光が丘体育館 会議室
対象 4歳～小学生 定員 20名
費用 2,500円/月(別途入会金1,000円)
問合せ SSC光が丘 TEL:090-4745-8498(太田)
はじめてのフラ、レッツ・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 18:00～20:00

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:5921-7800
楽しい仲間とにぎやかに踊りましょう!

●①キッズ・チアダンス/②チアダンス・チームLuna
日時 ①毎週土曜日 9:30～11:50
②毎週火曜日 18:45～20:45
会場 ①光が丘体育館 ②光が丘第二中学校ほか
対象 ①6歳～小学生 ②小中学生 定員 各30名
費用 ①3,000円/月 ②4,000円/月
(別途入会金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!チアダンスの基礎の指導をします。地
域を代表するチアダンスチームの育成・指導を行っています。

●キッズフラダンス教室
日時 毎週水曜日
①17:30～18:15 ②18:15～19:00
会場 大泉学園緑小学校
対象 3歳～小学生
定員 各15名 費用 2,500円/5回
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●ジュニアダンスクラブ
日時 毎週金曜日 16:00～16:50
会場 総合体育館
対象 4歳～小学3年生 定員 10名
費用 3,000円/月(別途入会金1,000円 年会費2,000円)
問合せ SSC谷原 TEL:03-3997-2500
リズム感を養い、元氣よく踊ることを目標に頑張っていま
す。地域イベントに積極的に参加しています。

その他

●初心者スポーツ教室・スキー
日時 令和6年1月6日(土)～8日(月・祝)(2泊3日)
会場 武石番所ヶ原スキー場(長野県上田市)
対象 15歳以上(中学生を除く)
定員 80名 費用 未定
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●ホワイエ親子ひろば
日時 毎月第1・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8組 16名(先着順)
費用 親子1組 100円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月・水・金)
リズムうんどう・絵本の読み聞かせ。寒い日も屋内会
場で、親子でのびのび楽しく過ごしましょう!

●脳トレ!健康マージャン
日時 木曜(原則月4回程度)
①9:00～12:00 ②13:00～16:00
会場 上石神井体育館
対象 18歳以上(初心者・初級者)
定員 各12名(先着順) 費用 500円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月・水・金)
健康マージャンのルールで、初心者から点数計算ができな
い人も安心して楽しめます。

●ダブルダッチ教室
日時 毎月第1・3・4・5土曜日
(令和6年1月20日、2月17日を除く)
および第2土曜日の翌日曜日 9:00～10:30
会場 桜台地区区民館
対象 概ね6歳以上 定員 15名

費用 3,000円/月(ビクター1,000円/回)
(別途入会金2,000円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
体力・リズム感のほか、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もう!

●スラックライン教室
日時 1月～3月 毎週土曜日
(令和6年1月20日、2月17日を除く)
10:00～12:00
会場 桜台体育館 対象 小学生以上 定員 25名
費用 500円/回(別途入会金1,000円)
ビクター1,000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。

公益社団法人練馬区体育協会

当協会は加盟団体37団体とスポーツ少年団14団体で組織された、練馬区における競技スポーツを統括する団体です。



<少年少女大運動会>



<少年少女スポーツふれあいひろば>

総合体育館・練馬総合運動場公園にて「やさしいヨガ教室」を行っております。

ご興味のある方は、ぜひ参加してみてください！！



●問合せ

公益社団法人練馬区体育協会／練馬区谷原1-7-5 総合体育館内
TEL : 03-5393-5420／HP : <http://nerima-sports.jp>
email : office@nerima-sports.jp
Twitter : @nerima_taikyō

練馬区レクリエーション協会

レクリエーションスポーツをとおして、楽しく体と頭をうごかしリラックスしてみませんか？ 関心のある方は、各団体の連絡先までお電話をください。

練馬区
グラウンド・ゴルフ協会

6763-3260 (下間)

練馬区
ターゲットバードゴルフ協会

080-5066-6868 (大橋)

練馬区
インテアカ協会

3577-4058 (牧)

日本ティーボール協会練馬区連盟

090-3517-2021 (庄司)

練馬区
ウォークラリー研究会

3925-2721 (亀田)

日本スポーツスタッキング協会

3995-0298 (澤田)

令和5年
7月より
加盟！

全日本ノルディック・ウォーキング連盟

090-1468-8896 (大方)

《これからのイベント》

ウォークラリー大会「石神井の今と昔」

日時：11月12日(日) 午前9時から午後1時まで
集合：「男女共同参画センターえーる」近くの公園
(石神井公園駅北口より徒歩5分)

グループに分かれ、「コマ図」のコースをはぐれないよう、クイズを解きながら2時間ほど歩きます。練馬の歴史をのぞいてみませんか？

レクリエーションスポーツの祭典

日時：令和6年3月10日(日) 午前10時から午後3時まで

会場：光が丘体育館アリーナ

約10種類のレクリエーションスポーツをスタンプラリーをしながら楽しめます。

親子連れもお年寄りも車いすの人も体育館の中は笑顔と歓声にあふれます。

ねりまSSC(総合型地域スポーツクラブ)



ねりまSSCの各クラブでは多くの皆様に気軽に参加して頂けるイベントを行っています。

10月には各体育館等で練馬区と共催でスポーツ体験の出来るイベント「スポーツの日記念行事」を開催しています。

その他にも皆様に楽しんで頂けるようなイベントを独自に展開していますので紹介します。

SSC大泉 ☎3921-1300	ノーマライゼーション水泳フェスティバル &ユニバーサルスポーツチャレンジ	10月
SSC豊玉・中村 ☎5848-9151	からだ元気フェスティバル	12月
SSC谷原 ☎3997-2500	スポーツ交流会	1月
SSC桜台 ☎090-1408-9900	さくらスポーツフェスタ冬	1月
SSC光が丘 ☎5968-1600	ふれあいボッチャ	2月
SSC上石神井 ☎3929-8100	日曜スポーツ体験会	3月
SSC平和台 ☎5921-7800	夏のクラブまつり	7月

日時等詳細は各SSCにお問い合わせください。

練馬区スポーツ推進委員会

練馬区スポーツ推進委員会は、

- ①アウトドア事業として親子アウトドア体験、区民歩行会
 - ②指導者のためのスポーツ体験研修(ボッチャ講習会)
 - ③練馬区スポーツ関係団体連携イベント「ねりすぽフェスティバル」の開催や「練馬こぶしハーフマラソン」への協力
 - ④障害者施設との連携事業
- などコーディネーターとして活動しております。



《親子アウトドア体験》



《区民歩行会》



《ボッチャ講習会》



《障害者施設との連携事業》

●問合せ

練馬区スポーツ推進委員会事務局(スポーツ振興課振興係)
TEL : 03-5984-1948