

ねりすぽ

第二十七号

本号の主な記事

- みんなで“スポーツ”やってみよう!! (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スポーツ協会/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。

みんなで“スポーツ”やってみよう!!

いつまでも元気で健康に! ご家族・親子・友人との話題作りにも♪

「シニアこそ貯筋&脳トレ」(SSC桜台)

コツコツ貯筋で元気で健やか! 筋肉貯めて免疫力アップ!
 シニアのための脳トレ体操も♪
 ※開催日時などの詳細については3面の教室(体操)欄をご覧ください。



健康のために体を動かしたいな

「親子de体操教室」(SSC平和台)

トランポリンやマットを使い、楽しく体を動かしましょう♪
 日時：11/10、12/15、3/23
 10:30~12:00
 会場：平和台体育館
 対象：3歳~小学1年生の親子
 参加費：1,000円/回
 定員：20組40名



子どもと一緒に楽しめるものはあるかな?

「レクリエーションスポーツの集い」(練馬区レクリエーション協会)

初心者でも安心! ご家族、親子、仲間と一緒にレクリエーションスポーツを体験しましょう!
 種目：インディアカ、ウォークラリーなど
 ※種目ごとに開催日時が異なります。詳細は2面のイベント欄(10、11月)をご覧ください。



運動が苦手だけどできるものはあるかな?

何かスポーツを始めたい!

冬の親子アウトドア体験(練馬区スポーツ推進委員会)

親子で一緒に楽しく火起こし・はんごう炊飯体験!
 レクリエーションスポーツの体験も実施予定!
 ※開催日時などの詳細については2面のイベント欄(2月)をご覧ください。



小学生・女性サッカー教室

初めての方でも安心してご参加いただけます!
 日時：10/6、12/1、1/12、2/16、3/2、3/9
 9:00~12:00
 会場：練馬総合運動場公園
 対象：小学生、中学生以上の女性
 問合せ：練馬区サッカー協会 神藤 090-3331-6558



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!

スポーツをする・みる・ささえる 練馬区スポーツ関係団体連携イベント ユニバーサルスポーツ ねりすぽフェスティバル

日時：令和6年11月3日(日・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



練馬区のスポーツ団体が協力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、皆様のご参加をお待ちしております。

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

令和6年 10月

●ふれあいインディアカ in 大泉

12:30から13:30まで体験コーナー(無料)があります。
日時 10月6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)

●ターゲットバードゴルフ体験会

初心者コーナーで体験することができます。
日時 10月12日(土) 10:00~12:00
会場 練馬総合運動場 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 TEL: 080-5066-6868(大橋)

●スポーツの日記念行事

様々なスポーツを体験いただけます。
日時 10月14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

●ポールウォーキング

2本のポールを使って散策します。現地まではマイクロバスで向かいます。ポールレンタルあり。
日時 10月15日(火) 7:30~18:00
会場 石神井公園駅集合 真鶴半島(神奈川県真鶴町)
対象 18歳以上 費用 6,000円(バス代・保険料を含む)
問合せ SSC谷原 TEL: 3997-2500

●ネイチャーウォーク&ゲームintトロの森 ~子ど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27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/人
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900

●ウォークラリー大会「石神井公園周辺の史跡巡り」

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 10月27日(日) 9:30~13:00
会場 石神井公園区民交流センター~石神井公園周辺
対象 どなたでも 費用 500円/人
問合せ 練馬区ウォークラリー研究会 TEL: 3925-2721(亀田)

11月

●ラケットテニス団体戦

ボールが柔らかくラケットも軽いので、短期間でテニスの醍醐味を味わえるようになります。当日は見学もできます。
日時 11月10日(日) 9:00~17:00
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 チーム参加
費用 1,000円/人、700円/人(協会員)
問合せ ねりまラケットテニス協会 TEL: 090-9134-9811(山田)

●9人制レディースバレーボール大会

日時 11月10日(日) 9:00~18:00
会場 桜台体育館
対象 9人制ママさんバレーボールチーム 費用 4,000円/チーム
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900

●ライフ・グラウンドゴルフ大会

日時 11月10日(日) 9:30~12:00
会場 大泉さくら運動公園
対象 4歳児~小学生と保護者のペア 費用 200円/組
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

●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(土・祝) 9:30~15:30
会場 総合体育館 対象 小学3~6年生 費用 無料
問合せ (公社)練馬区スポーツ協会 TEL: 5393-5420

●多摩川ウォーキングorノルディックウォーキング

多摩川より遠く山を望む雄大な秋の一日ウォーキング!
日時 11月23日(土・祝) 9:00~15:00
会場 拝島駅から多摩川近辺 対象 小学生以上
費用 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

●ティーボールフェスティバル

日時 11月24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)

●四半的・競技見学会

心と体の健康は弓から。子どもから大人まで、気軽に座ってできる弓道です。体験もできます。
日時 11月29日(金) 10:00~12:30
会場 スタジオ・ルミエール大泉学園
対象 どなたでも(小学4年生以下は保護者同伴) 費用 無料
問合せ 練馬区四半的連盟 TEL: 080-8858-3505(三橋)

12月

●区民歩行会(雄大な景色を堪能しながら、自然の中を歩こう)

日時 12月1日(日) 6:30~18:00
会場 吾妻峡、ハッ場ダム周辺
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 35名(抽選)
費用 6,000円(小学生は5,000円)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●第18回バドミントン中学1年生交流大会

中学1年生対象のバドミントンダブルス交流大会。男女別トーナメント戦!
日時 12月1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

●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7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)練馬区スポーツ協会 TEL: 5393-5420

●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8日(日) 9:00~17:00
会場 上石神井体育館 対象 中学生以上 1チーム6名以内
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)

●第23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 12月8日(日) 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

令和7年 1月

●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してもらえる体験コーナー!1日思いっきり体育館で遊みましょう!
日時 令和7年1月25日(土) 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

●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、フェンシング、ダブルダッチ 他。
日時 令和7年1月26日(日) 10:00~16:00
会場 桜台体育館 対象 3歳以上
費用 200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

2月

●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7年2月11日(火・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 小学生とその保護者
費用 小学生500円/人 保護者300円/人
問合せ SSC上石神井 TEL: 3929-8100(月・水・金)

●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7年2月15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)練馬区スポーツ協会 TEL: 5393-5420

●冬の親子アウトドア体験

日時 令和7年2月15日(土)
会場 光が丘公園 対象 小学3~6年生と保護者 14組28名(抽選) 費用 未定
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947/FAX: 5984-1228

●ふれあいポッチャ×パラスポーツ

障害者・健常者を問わず、地域のみんなでポッチャ・パラスポーツを通じて一緒にスポーツを楽しみ、気軽に触れ合う交流会です。
日時 令和7年2月22日(土) 9:30~16:30
会場 光が丘体育館 対象 どなたでも
費用 子供: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)

3月

●ホワイエスポーツ体験会

卓球やソフトバレーをはじめ、ホワイエ上石神井で行っているスポーツを紹介します。気軽に体験してください。
日時 令和7年3月2日(日) 9:15~11:45
会場 上石神井体育館 対象 どなたでも 費用 200円/人
問合せ SSC上石神井 TEL: 3929-8100(月・水・金)

●第9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交流大会。男女別対抗試合。
日時 令和7年3月9日(日) 9:00~17:00
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

各種教室等のお知らせ

武道

●剣道教室

日時 毎週月または火曜日 18:30~20:40
会場 大泉西中学校
対象 小学生以上 定員 10名
費用 4,070円/月(別途年会費等あり)
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

●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
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

●①健康気功/②太極拳

日時 ①毎週木曜日 11:10~12:40
②火曜日(月2回) 16:10~17:10
会場 光が丘体育館
対象 18歳以上 定員 各15名
費用 各500円/回
問合せ SSC光が丘 TEL: 090-1765-2482(大熊)
初めての方、大歓迎!フレイル予防に、いつまでも健康的な身体作り!

●ホワイエ剣道教室

日時 毎週日曜日 10:00~11:40
会場 上石神井体育館
対象 小学生以上 定員 15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、
親子1組4,000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・木刀・防具の無料貸出あり。基本から昇級・段試験前に練習を増やしたい方にも。指導者は教士七段。

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7年1月6日～3月31日
(1月13日、2月10日・24日、3月10日を除く)
毎週月曜日(全9回) 16:00～18:00
②令和7年1月9日～3月27日
(2月13日、3月20日を除く)毎週木曜日(全10回)
16:00～18:00
会場 ①中村南スポーツ交流センター
②大泉学園町体育館
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7年1月9日～3月13日 毎週木曜日(全10回)

女性(60歳未満):10:00～12:00
60歳以上:13:00～15:00
幼児(令和7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 光が丘体育館
定員 各45名 費用 370円(保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●膝腰らくらく水中ウォーキング教室

日時 10月～3月までの月曜日(全15回)
11:05～13:05
会場 大泉学園町体育館 対象 18歳以上
定員 12名 費用 8,850円(15回分・保険料込)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●キッズ水泳教室

日時 月曜日(第2を除く) 15:30～16:45
会場 三原台温水プール
対象 4歳～小学2年生 定員 30名
費用 4・5歳は10回9,000円 6歳以上は10回8,000円
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
毎学期10回の教室として開催しています。泳力に合わせてベテラン指導員が指導します。

●アクア&スイム

日時 毎週木曜日 11:05～12:50
会場 三原台温水プール 対象 18歳以上 定員 30名
費用 500円/回(別途入会金1,000円・年会費3,000円)
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
ママさん世代から80代まで楽しくやっています。

球技

●チャレンジ!フットサル

日時 ①10月5日～12月21日
②令和7年1月11日～3月15日 土曜日(月3回)
10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 親子:4歳～小学3年生の親子
一般:小学3年生以上
定員 親子15組(定員超の場合は区内在住者優先)
費用 親子1,000円/回 一般500円/人
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月・水・金)
幼児から大人までみんなで楽しもう!初心者歓迎。

●初心者スポーツ教室・バスケットボール

日時 11月2日～12月7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 222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・硬式テニス

日時 12月6日～1月17日
毎週金曜日(全6回) 9:00～11:00
会場 土支田庭球場
対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 60名
費用 2,000円(保険料等)
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7年2月1日(土) 9:00～15:00

令和7年2月2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 74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・ソフトテニス

日時 令和7年2月2日～2月23日
毎週日曜日(全4回) 9:30～12:30
会場 豊玉公園庭球場 対象 小学生以上
定員 60名 費用 各500円(保険料等)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●ジュニアテニスクラブ

日時 毎週火曜日(令和7年1～2月を除く)
①16:20～ ②17:20～
夏雲公園庭球場
対象 ①6歳～小学3年生 ②小学4～5年生
定員 各16名
費用 3,000円/月(入会金1,000円 年会費2,000円)
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500
現役プレイヤーのママさんコーチの指導で楽しく練習します。ミニ運動会さながらの保護者OGと交流会をします。

●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)

体操

●初心者スポーツ教室・ファミリースポーツ

日時 10月5日～11月16日(11月2日を除く)
毎週土曜日(全6回) 18:00～20:00
会場 上石神井体育館
対象 家族 費用 222円(保険料)
問合せ スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●シニア世代の健康体操

日時 ①月曜教室:毎月第1・3・4火曜日
13:00～14:30
②火曜ストレッチ: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)
週一回の運動習慣を身に付け、転倒や痛み予防そしてストレッチ。楽しく健康寿命を延ばしましょう。

●やさしい瞑想ヨガ

日時 毎週火曜日 9:20～10:40
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歳以上の女性
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
短時間でヨガを楽しみたい方へ!

●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 3,500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(別途入会金1,000円)
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。

●きれいななるパワーヨガ

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!

●シニアこそ貯筋&脳トレ

日時 毎週金曜日 14:00～15:30
会場 桜台体育館 対象 概ね60歳以上 定員 17名
費用 3,000円/月(別途年会費3,500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!

●新体操教室

日時 毎週金曜日 16:00～16:45
会場 大泉学園町体育館
対象 未就学児(3歳以上) 定員 20名
費用 5,940円/月(別途年会費等あり)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●ピーターバンクラブ

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 2歳～小学生 定員 20名
費用 2,500円/月(別途入会金1,000円 年会費2,000円)
問合せ SSC谷原アルファ TEL:3997-2500
遊びながら身体能力を鍛えます。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

●健康フラダンス教室

日時 毎週火曜日 9:30～11:00
会場 光が丘体育館 対象 18歳以上 定員 40名
費用 3,500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。

●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!チアダンスの基礎を指導します。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。

●チアリーディング教室

日時 毎週土曜日(原則第2土曜日を除く)
10:00～11:30
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 小学生
定員 25名 費用 4,000円/月(別途入会金1,000円)
問合せ SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151
経験を積んだコーチが丁寧に指導しますので初心者でも安心して参加できます。一緒にチアリーディングを楽しみましょう。

その他

●ノルディック・ウォーキング教室

日時 10月～2月の第1・3月曜日
(11月は第2・3月曜日・全10回)
10:30～11:30
会場 都立大泉中央公園・石神井公園など
対象 どなたでも
定員 15名 費用 5,900円(10回分・保険料込)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●タンブリング教室

日時 11月18日～2月17日までの月曜日(全10回)
17:20～18:20
会場 大泉第三小学校 対象 小学4～6年生
定員 30名 費用 4,800円(10回分・保険料込)
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●初心者スポーツ教室・スキー

日時 令和7年3月中旬(予定)
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

●道具のいないトレニング

日時 月曜日(月2回) 19:00～
会場 総合体育館 対象 18歳以上 定員 20名
費用 500円/回(別途入会金1,000円・年会費3,000円)
問合せ SSC谷原アルファ TEL:3997-2500
ボクシングのエクササイズを中心に動ける身体づくりトレーニングと一緒にやりませんか?手ぶらでOK。

●ハワイエ親子ひろば

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歳と保護者の方
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!

●エアートランポリン教室

日時 毎週火曜日 ビギナークラス 19:00～19:55
アドバンスクラス 20:05～21:00
会場 桜台体育館
対象 6歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 各18名
費用 1,000円/回 ビジター1,500円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
ロングトからバク宙ができればカッコいい!仲良く親子での参加者もいます!

●脳トレ!健康マージャン教室

日時 毎週水曜日又は木曜日
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・初級者向け)
定員 各20名(先着順) 費用 500円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100(月・水・金)
全く初めての人、ちょっとだけできる人も健康マージャンのルールで楽しく賑やかに交流しましょう。

●ダブルダッチ教室

日時 毎月第1・3・4・5土曜日
第2土曜日の翌日曜日(11月23日を除く)
9:00～10:30
会場 土曜日:桜台体育館 日曜日: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(別途年会費3,000円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900
体力・リズム感の他、表現力やチームワークも養います。子供から大人までファミリーで楽しもう!

●スポーツウェルネス吹矢

日時 毎月第2・4土曜日 9:30～11:30
会場 平和台体育館 対象 18歳以上 定員 20名
費用 800円/回
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800
腹式呼吸法で免疫をあげ、ストレスに負けない身体をつくります。用具貸し出しあり!

●スラックライン教室

日時 毎週土曜日 10:00～12:00
(11月23日を除く)
会場 桜台体育館
対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 25名
費用 500円/回 ビジター1,500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。

スポーツ関係4団体の紹介



公益社団法人 練馬区スポーツ協会

☎ 5393-5420

HP : <http://nerima-sports.jp>

Email : office@nerima-sports.jp

X : @nerima_taikyo

練馬まつり スポーツひろば

日時：10月20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

- ・キックターゲット
- ・ストラックアウト
- ・スピードガン
- ・スライダー体験
- ・アスレチック体験 他

☆いろいろな体験ができます☆



ストラックアウト



スライダー体験

練馬区レクリエーション協会では、主催事業として3月20日(木・祝)に光が丘体育館で「レクリエーションスポーツの祭典」を行います。子どもからお年寄りまで、障害のある人もない人も、レクリエーションスポーツを楽しんでいただけます。加盟団体の8種目に加え、手のひら健康バレー、けん玉、輪投げなども体験できます。毎年、車いすの方、親子連れ、仲間同士の子も達、通りがかりのご年配の方など、たくさんの方に参加いただいています。



練馬区レクリエーション協会

練馬区グラウンド・ゴルフ協会	練馬区四半的連盟
練馬区ターゲットバードゴルフ協会	練馬区インディアカ協会
日本ティーボール協会練馬区連盟	練馬区ウォークラリー研究会
ねりまラケットテニス協会	日本スポーツスタッキング協会

練馬区レクリエーション協会事務局

☎ 090-4546-7045

ねりまSSCの各クラブでは、10月14日に練馬区と共催で「スポーツの日記念行事」を各体育館等で開催します。また、多くの皆さまに気軽に参加していただけるイベントや教室を2・3面に掲載していますので、下記へお問い合わせください。

SSC大泉	☎3921-1300
SSC上石神井	☎3929-8100
SSC桜台	☎090-1408-9900
SSC豊玉・中村	☎5848-9151
SSC光が丘	☎5968-1600
SSC平和台	☎5921-7800
SSC谷原	☎3997-2500

未来にはばたけ ねりまSSC

私たちスポーツ推進委員会は、区長から委嘱された2年1期の非常勤公務員として活動する「スポーツ推進委員」で構成される組織です。

自主事業などとおして、より多くの区民の皆さまにスポーツを楽しんでいただけるような「きっかけ」を作る活動をしています。

従来の地域のスポーツの普及や助言に加えて、地域の方々と行政との調整役(コーディネーター)としての職務を担います。どうぞお気軽にお声掛けください。



練馬区スポーツ推進委員会

練馬区スポーツ推進委員会事務局
(スポーツ振興課振興係)

☎ 5984-1948

スポーツ豆知識



東京2025デフリンピック大会エンブレム

東京2025デフリンピックについて

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。

デフ(Deaf)とは、英語で「耳が聞こえない」という意味です。

デフリンピックは国際的な「ろう者のためのオリンピック」です。

2025年の11月15日～26日までの12日間、日本では初めての大会が東京都をはじめ、福島県や静岡県で開催されます。

競技は全部で21競技あり、陸上やサッカーなどオリンピックでも馴染みのあるものから、ボウリングやオリエンテーリングといったものまで様々な競技が行われます。

詳しくは右記の二次元コードから大会情報サイトへ!

大会情報サイトは

こちらから

