

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



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／練馬区ターゲットバードゴルフ協会／日本ティーボール協会練馬区連盟／ねりまラケットテニス協会／練馬区四半的連盟／練馬区インディアカ協会／練馬区ウォークラリー研究会／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 ☎：090-3517-2021（庄司）

ねりまSSC（総合型地域スポーツクラブ）

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



ねりまSSCホームページ

練馬区スポーツ推進委員会

私たちスポーツ推進委員会は、より多くの区民の皆様にスポーツを楽しんでいただけるよう、きっかけを作る活動をしています。

事務局：スポーツ振興課振興係 ☎：5984-1948



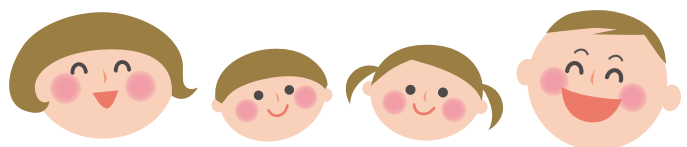
練馬区スポーツ推進委員会



ファミリー向け

健康

あなたに合った
スポーツが
見つかる！



ねりまスポーツひろば

日時：10月18日（日） 10：00～15：00
会場：④練馬総合運動場公園
対象：どなたでも 費用：無料
問合せ：（公社）練馬区スポーツ協会 ☎5393-5420



家族で楽しむ伝統和弓四半的教室

日時：原則毎月第2日曜日 15：00～16：00
会場：⑥スタジオ・ルミエール大泉学園
3階Bスタジオ
対象：小・中学生のお子さんと保護者
費用：1人500円／回
問合せ：練馬区レクリエーション協会
練馬区四半的連盟 ☎080-8858-3505（三橋）



親子de体操

日曜午前、親子でマット運動やトランポリンなどを楽しんでみませんか？
日時：11月1日、22日、12月13日、令和9年1月24日、2月14日、3月28日
日曜日 10：30～12：00
会場：⑦平和台体育館 対象：3歳～未就学児のお子さんと保護者の2名ペア
費用：1,000円／回
問合せ：SSC平和台 ☎5921-7800



親子ティーボール教室

日時：毎月第3土曜日
9：00～12：00
会場：区内小学校
対象：4歳～小学4年生と保護者
費用：1人100円／回
問合せ：練馬区レクリエーション協会
日本ティーボール協会練馬区連盟
☎090-3517-2021（庄司）



ボッチャ大会

昨年度大好評だったボッチャ大会を今年度も企画。お楽しみに！
日時：令和9年2月28日（日）
会場：⑧中村南スポーツ交流センター
対象：小学4年生以上の2～6名のチーム
参加費：500円／チーム
問合せ：スポーツ推進委員会
☎5984-1948
（事務局：スポーツ振興課振興係）



ボッチャねりまカップ2026

1人でも！チームでも！年齢や障害の有無を問わず、誰でも参加できます！
日時：12月13日（日）
13：00～17：00
会場：⑨光が丘体育館
費用：25円／人
対象：どなたでも（定員32組）
問合せ：スポーツ振興課振興係
☎5984-1948
※10月30日（金）募集締切



練馬区スポーツ情報誌

令和8年10月1日発行



第三十二号

本号の主な記事
■スポーツを始めたいけど、何をやるか迷っていませんか？（1面・4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。

スポーツを始めたいけど、

何をやるか迷っていませんか？

- ☑ 家族で楽しく！ ☑ 無理なく長く続けたい
- ☑ 10年後の自分のために！

※各会場の位置は、4面の地図上の番号をご確認ください。

※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面をご参照ください。

身体調整ヨガ教室

日時：10月～令和9年3月 毎週月曜日
（原則第2月曜日を除く）
11：00～12：00
会場：①総合体育館 柔道場
対象：どなたでも 費用：500円／回
問合せ：（公社）練馬区スポーツ協会
☎5393-5420



はじめての合気道

日時：毎週火曜日（月2回） 10：00～11：45
会場：③上石神井体育館
費用：600円／回
対象：15歳以上（中学生を除く）
問合せ：SSC上石神井 ☎3929-8100



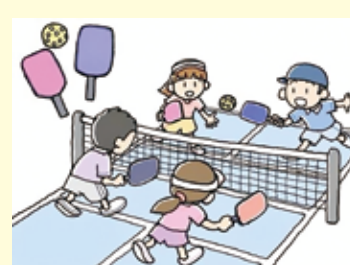
ターゲットバードゴルフ体験会

日時：10月10日（土） 10：00～12：00
会場：④練馬総合運動場少年野球場
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
練馬区ターゲットバードゴルフ協会
☎3550-8039（土師）



ピックルボール体験教室

人気のピックルボールです。
この機会にぜひ体験してください！
日時：11月2日、16日、30日、
12月7日、21日
月曜日 16：30～18：00
会場：⑥大泉学園町体育館
費用：3,500円 対象：小学3年生以上
問合せ：SSC大泉 ☎3921-1300



ジュニアレスリング谷原くらぶ

日時：毎週火曜日 16：00～
毎週土曜日 12：30～
会場：①総合体育館
対象：3歳～中学生
費用：3,000円／月
問合せ：SSC谷原
☎3997-2500



区民歩行会

練馬区を離れ、自然の景色を楽しみ、参加者同士の交流を図りながら歩きます。

日時：12月5日（土）
会場：大洗方面
対象：小学生以上
費用：7,000円／人
問合せ：スポーツ推進委員会
☎5984-1948
（事務局：スポーツ振興課振興係）



インディアカ

日時：10月4日（日）
12：00～13：00
会場：⑤大泉学園町体育館
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
練馬区インディアカ協会
☎090-8848-4542（船木）



・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

Check! 1・4面でご紹介しているイベント

令和8年 10月

Check! ●第28回ふれあいインディアカ in 大泉

体験コーナーでの体験となります。
日時 10月4日(日) 12:00～13:00
会場 大泉学園町体育館 対象 どなたでも 費用 無料
問合せ 練馬区インディアカ協会 TEL:090-8848-4542(船木)

Check! ●ターゲットボードゴルフ体験会

初心者の方でも気軽に体験できます。
日時 10月10日(土) 10:00～12:00
会場 練馬総合運動場公園少年野球場 対象 どなたでも 費用 無料
問合せ 練馬区ターゲットボードゴルフ協会 TEL:3550-8039(土師)

●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12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

Check! ●ねりまスポーツひろば

子どもから高齢者までだれでも楽しめる、自分の記録を出す喜びを感じてもらえる場の提供をします。
日時 10月18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
問合せ (公社)練馬区スポーツ協会 TEL:5393-5420
●グラウンド・ゴルフ大会

日時 10月21日(水) 9:00～12:00
会場 方楽から運動公園 対象 どなたでも 費用 500円(事前に申し込みが必要)
問合せ 練馬区グラウンド・ゴルフ協会 TEL:080-4150-2394(岡澤)

●ボールを使って出かけるウォーキング

2本のボ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。ボールレンタルあり。
日時 10月23日(金) 7:30～18:00
会場 首都圏の豊かな自然が残る町、午を歩く 対象 18歳以上 費用 6,000円
問合せ SSC谷原 TEL:3997-2500

初めてのレディース大会です。1日たっぷり楽しみましょう!
日時 10月25日(日) 9:00～18:00
会場 上石神井体育館 対象 19歳以上の女性(24チーム) 費用 3,500円/チーム
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

●伝統和弓四半的家族体験会

どなたでも気軽に楽しめる和弓。ご家族と一緒に初めての弓矢体験。
日時 10月25日(日) 14:00～16:00
会場 スタジオ・ルミエール大泉学園 3階Bスタジオ 対象 5歳～中学生のお子さんと保護者 費用 無料
問合せ 練馬区四半的連盟 TEL:080-8858-3505(三橋)

11月

●ラケットテニス秋の大会

スポンジボールで行うミニテニスです。気軽に参加ください。
日時 11月8日(日) 9:00～16:00
会場 中村南スポーツ交流センター 対象 16歳以上 費用 1,000円/人 700円/人(協会費)
問合せ 練馬区テニス協会 TEL:090-9134-9811(山田)

●9人制レディースバレーボール大会

6チームによる9人制バレーボール大会。
日時 11月8日(日) 9:00～17:00
会場 桜台体育館 対象 9人制レディースバレーボールチーム 費用 5,000円/チーム
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

●ウォークラリー大会(さな公園巡り)

ふるさと練馬をゆっくりめぐり、再発見しよう!
日時 11月15日(日) 9:30～13:00
会場 あかし児童公園～南大泉方面 対象 どなたでも(親子参加も可) 費用 500円/人(小学生以下は無料)
問合せ 練馬区ウォーク・ラリー研究会 TEL:090-4208-4037(藤田)

●第2回日本ティーボールフェスティバル

初めての方も、障害のある方もない方も大歓迎。
日時 11月23日(月・祝) 9:00～15:00
会場 大泉さくら運動公園多目的運動場 対象 4歳～小学4年生 費用 2,000円/チーム、100円/人
問合せ 日本ティーボール協会練馬区連盟 TEL:090-3517-2021(庄司)

●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(月・祝) 9:30～15:00
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)練馬区スポーツ協会 TEL:5393-5420

●歴史感満ちたの散歩道ウォーキング

北鎌倉・円覚寺～東慶寺～建長寺～鶴岡八幡宮～由比ガ浜～鎌倉駅までのノルディックウォーキング。
日時 11月28日(土) 8:00～15:00
会場 北鎌倉駅から鎌倉駅まで 対象 60歳以上 費用 1,500円/人(レンタルポール費500円/人(交通費・昼食別途))
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

●初心者スポーツ教室・少林寺拳法

日時 10月25日～11月8日 毎週日曜日 9:30～11:30
会場 平和台体育館 対象 小学生以上 定員 20名 費用 75円
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

Check! ●家族で楽しむ伝統和弓四半的教室

日時 原則毎月第2日曜日 15:00～16:00
会場 スタジオ・ルミエール大泉学園 3階Bスタジオ 対象 小・中学生のお子さんと保護者 定員 5組 費用 1人500円/回
問合せ 練馬区四半的連盟 TEL:080-8858-3505(三橋)

ご家族で気軽にできる和弓をお楽しみください。

各種教室等のお知らせ

Check! 1・4面でご紹介している教室等

武道

●初心者スポーツ教室・少林寺拳法

日時 10月25日～11月8日 毎週日曜日 9:30～11:30
会場 平和台体育館 対象 小学生以上 定員 20名 費用 75円
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

Check! ●家族で楽しむ伝統和弓四半的教室

日時 原則毎月第2日曜日 15:00～16:00
会場 スタジオ・ルミエール大泉学園 3階Bスタジオ 対象 小・中学生のお子さんと保護者 定員 5組 費用 1人500円/回
問合せ 練馬区四半的連盟 TEL:080-8858-3505(三橋)

ご家族で気軽にできる和弓をお楽しみください。

水泳

●初心者スポーツ教室・水泳

日時 令和9年1月4日～3月29日 毎週月曜日
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
③15:00～16:30 ④16:30～18:00
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 ①65歳未満 ②65歳以上
③幼児(来年4月に小学校入学予定のお子さん)
④小学生
定員 各45名 費用 各225円
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●初心者スポーツ教室・ぜんそく児水泳 V期・VI期

日時 V期 令和9年1月14日～3月25日

毎週木曜日 17:00～18:30
VI期 令和9年1月8日～3月26日
毎週金曜日 17:00～18:30
会場 光が丘体育館
VI期 上石神井体育館
対象 4歳～小学6年生のぜんそく児
定員 各45名 費用 無料
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●アーク&スイム

日時 毎週木曜日 11:05～12:55
会場 三原台温水プール
対象 18歳以上 定員 25名

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 10:00～14:55
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2,400円/月、15歳以上(中学生を除く)3,000円/月、親子1組4,800円/月(中学生まで)
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

初回無料体験。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7段。

●健康フラスカス教室

日時 毎週火曜日 10:00～11:00
会場 大泉学園町体育館 1種目500円
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●健康フラスカス教室

日時 10月～12月毎週木曜日 16:00～17:00
会場 平和台体育館 対象 小学生 定員 10名
費用 1,000円/回(年会費3,000円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

●レスパシエジョイスイミング

日時 10月～12月毎週木曜日 16:00～17:00
会場 平和台体育館 対象 小学生 定員 10名
費用 1,000円/回(年会費3,000円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

泳ぎに自信がない、プールの授業が苦手、水がこわいを克服!

各種教室等のお知らせ

Check! 1・4面でご紹介している教室等

●卓球バレー体験教室

日時 10月7日～2月24日 水曜日 9:30～11:00
会場 大泉学園町体育館 対象 60歳以上
定員 15名 費用 4,500円
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●初心者スポーツ教室・バスケットボール

日時 11月7日～12月12日 毎週土曜日 16:00～18:00
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 小学4～6年生 定員 35名 費用 150円
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

Check! ●ビックルボール体験教室

日時 11月2日、16日、30日、12月7日、21日 月曜日 16:30～18:00
会場 大泉学園町体育館 対象 小学3年生以上
定員 10名 費用 3,500円
問合せ SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691

●初心者スポーツ教室・硬式テニス

日時 12月4日～令和9年1月15日 毎週金曜日 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 80名 費用 2,000円
問合せ スポーツ振興課振興係 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9年1月30日 土曜日 9:00～15:00
令和9年1月31日 日曜日 9:00～12:00
会場 練馬総合運動場公園 対象 4歳～小学4年生
定員 各40名 費用 50円
問合せ スポーツ振興課振興係 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9年2月7日～28日 毎週日曜日 9:30～12:30
会場 豊玉中公園庭球場 対象 小学生以上
定員 60名 費用 500円/回

●初心者スポーツ教室・少年少女体験

日時 10月17日～11月28日 毎週土曜日
①13:45～15:10 ②15:20～16:45
会場 上石神井体育館
対象 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生
定員 各30名 費用 150円(保険料)
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操②予防体操③ストレッチ教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●瞑想ヨガ

日時 毎週火曜日 9:20～10:40
会場 平和台体育館 対象 18歳以上の女性
定員 15名 費用 4,000円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

頭もスッキリ、脳のアンチエイジング効果も期待!

●リセットヨガ

日時 毎週火曜日 11:00～12:20
会場 平和台体育館 対象 18歳以上の女性
定員 15名 費用 4,000円/月(別途年会費あり)
問合せ SSC平和台 TEL:5921-7800

忙しい方の心身のケアとコンディション調整におすすめ!

●初心者スポーツ教室・エアロビックダンス

日時 11月6日～27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 60名 費用 100円
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●健康フラスカス教室

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(入会金1,000円)

●初心者スポーツ教室・スポーツ体験

～楽しく体を動かそう～

日時 10月17日～11月28日 毎週土曜日 18:00～20:00
会場 上石神井体育館 対象 どなたでも 費用 150円
問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●ノルディックウォーキング

日時 10月24日、12月12日、令和9年1月9日、2月27日 土曜日 9:00～12:00
会場 区内および近郊
対象 18歳以上 定員 20名 費用 1,000円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

各所旧跡などを訪ねながらノルディックウォーキングをします。

Check! ●ジュニアレスリング谷原くらぶ

日時 ①毎週火曜日 16:00～
②毎週土曜日 12:30～
会場 総合体育館 対象 3歳～中学生 定員 各30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

柔軟性・瞬発力等動ける身体づくりを中心に楽しくトレーニングします。慣れたらレスリングの技も練習していきます。

●ちびっこ運動広場

①体育塾②マルチスポーツ

日時 ①毎週火曜日 16:10～17:45
②毎週土曜日 13:00～15:15
会場 ①光が丘体育館
②光が丘体育館・光が丘第三中学校
対象 4歳～小学生
定員 各30名 費用 5,000円/月
問合せ SSC光が丘 TEL:080-1378-2908(柏木)

プロの指導者が教える運動遊び!ボールや鬼ごっこで遊ぶでばう!

●脳トレ!健康マージャン

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24名 費用 各500円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

全く初めての方、少しだけできる人も健康マージャンのルールで楽しく脳トレを!賑やかに交流しましょう。

●スポーツ吹矢

日時 毎週金曜日 12:30～14:00
会場 桜台体育館 対象 60歳以上 定員 12名
費用 3,000円/月(年会費3,500円)
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

呼吸を整えて体力維持!スパッと命中した時の快感を味わってみてください!

問合せ スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228

●ジュニアテニスクラブ

日時 毎週火曜日 ①16:30～ ②17:30～
会場 夏の雲公園庭球場
対象 ①来年4月に小学校入学予定のお子さん～小学3年生
②小学4年生～中学生
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

動ける身体づくり、テニスの基本技術習得をして実践練習をします。楽しい時間を過ごしましょう。

●卓球教室

日時 毎週火曜日(10月13日、11月3日、1月5日、12日、2月23日を除く) 19:00～21:00
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 20名 費用 500円/回
問合せ SSC桜台 TEL:090-1408-9900

一人でもOK!レベルごとの練習、指導をします。

●中学生バレーボール教室 6人制女子

日時 毎週水曜日 18:30～20:30
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 小学6年生～中学生の女子
定員 20名 費用 4,500円/月(入会金1,000円)
問合せ SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151

初心者から経験者までレベルに合わせた指導を行います。

●バレーボール教室

日時 毎週水曜日 19:00～21:00
会場 石神井東中学校
対象 小学6年生～中学生 定員 30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

夢を追いかけて、男女別に楽しくバレーボールの技術を習得しています。

●チャレンジ!フットサル

日時 毎週土曜日(実施しない土曜日もあり) 10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 4歳以上(4歳～小学3年生までは保護者と参加も可) 小学生以上は1人参加可
定員 30名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

ゲームを行う前に柔軟や練習を十分に行います。ボールに触ったことがない方も一緒にみんなでお楽しみましょう。

●健康体操②予防体操③ストレッチ教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●フットサル

日時 水・土曜日(月6回) 18:45～21:15
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。

●誰でも運動が好きな人!スポーツが苦手な人の球技教室

日時 毎月第2・4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4年生以上(14歳以下は保護者同伴)
定員 30名 費用 2,000円/月(入会金1,000円)
問合せ SSC豊玉・中村 TEL:5848-9151

体と運動の専門家である理学療法士が各人に応じたアドバイスをします。一緒にスポーツを楽しみましょう。

Check! ●親子ティール教室

日時 毎月第3土曜日 9:00～12:00
会場 区内小学校
対象 4歳～小学4年生のお子さんと保護者
定員 30組 費用 100円/人
問合せ 日本ティール協会練馬区連盟 TEL:090-3517-2021(庄司)

初めての方も、障がいのある方もない方も大歓迎です。楽しく親子で遊べます。

●チャレンジ!フットサル

日時 毎週土曜日(実施しない土曜日もあり) 10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 4歳以上(4歳～小学3年生までは保護者と参加も可) 小学生以上は1人参加可
定員 30名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

ゲームを行う前に柔軟や練習を十分に行います。ボールに触ったことがない方も一緒にみんなでお楽しみましょう。

●健康体操②予防体操③ストレッチ教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600円/回
問合せ SSC上石神井 TEL:3929-8100

週一回の運動習慣を身に付けて、楽しく健康で過ごしましょう。男性の方でもぜひ!

●健康体操教室

日時 ①毎月第1・3月曜日 13:00～14:30
②毎月第4月曜日 13:00～14:30
③毎月第2・4火曜日 10:00～11:30
会場 上石神井体育館 対象 18歳以上
定員 各40名 費用 600