

10/12
祝

8つの会場でスポーツを楽しもう！

スポーツの日記念行事



区立体育館などでSSC(総合型地域スポーツクラブ)が
さまざまなスポーツ教室を開催するほか、誰でも気軽に
楽しめるスポーツの体験を行います。申当日会場へ



問合せ スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228、各SSC

体育館・温水プールの
無料開放も！

会員の方は、トレーニング室も無料で
利用できます。

日 10月12日(祝) 午前9時～午後9時30分

注意事項

- 体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。
- 体育館は上履きをご用意ください。
- プールは水泳帽をご用意ください。＊小学3年生以下のお子さんには、18歳以上の水着を着た方が付き添ってください(付添者1名につき、お子さん2名まで)。

桜台体育館

SSC桜台 ☎090-1408-9900 (平日午前9時～午後5時)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
10:00～12:00、 13:00～15:00	スラックライン、ストラックアウト、ジェンガ、くつしたまいれ、どら玉入れ、ラダーゲッター、ラケットテニス、ピックルボール、モルック、コーンホール、ニュースポーツ、スポーツ吹矢(3歳児以上) ポッチャ(6歳児以上)	各20名
11:00～12:10	ソーラン節(3歳児以上)	
11:00～15:00	自転車競技(6歳児以上)	



中村南スポーツ交流センター

SSC豊玉・中村 ☎5848-9151 (火～金曜午後2時～4時)

時間	内容	定員(先着順)
9:30～11:30	ラケットテニス、フリースロートライアル、ポッチャ、輪投げ、空手道	各50名
13:00～15:00	フラッグフットボール、体力測定、ポッチャ、輪投げ、モルック	
14:00～14:40	エアロビクス、ボクササイズ ※1	各30名
14:50～15:30	バランスコーディネーション ※1	

※1 小学生以下は保護者同伴。

光が丘体育館

SSC光が丘 ☎5968-1600 (平日午前9時～午後5時)

時間	内容	定員(先着順)
10:00～12:00	ソフトバレーボール ラケットテニス	10名 20名
10:00～12:00、 13:00～16:00	的当てゲーム、輪投げ、スポーツスタッキング バドミントン 卓球	各10名 各20名 各40名
13:00～16:00	アスレチック、ポッチャ	各10名

大泉学園町体育館

SSC大泉 ☎3921-1300 (月～土曜午前9時～午後5時)

メール ssc-oizumi@nerimassc.gr.jp

時間	内容	定員(先着順)
9:00～11:00	運動会(スプーンリレー、障害物リレー、玉入れ) ※2	80名
	卓球	20名
	太極拳	15名
10:00～11:00	水中ウォーキング	各10名
11:00～12:00	ワンポイント水泳	
12:00～13:30	発表会(チアダンス、新体操、ラートなど)	—
13:30～15:00	エアートランポリン、新体操 ※3	各20名
	フェンシング、風船運び	

※2 申し込みが必要です。電話または電子メールで①運動会②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月3日(土)までにSSC大泉へ。 ※3 3歳児～小学生対象。

総合体育館、三原台温水プール

SSC谷原 ☎3997-2500 (月～土曜午前10時～午後5時)

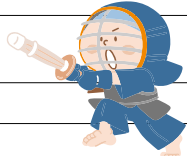
時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:30～10:55	初心者水泳(小学3年～中学生) ※4	30名
9:30～11:15	体力測定(5歳児以上) ※5	各100名
9:30～11:45	ストレッチ、ピックルボール、玉入れなど身近なものを使ったスポーツ(5歳児以上) ※5	
11:10～11:45	アクアサイズ(18歳以上の方) ※4	25名
11:45～12:00	みんなで踊ろう(5歳児以上) ※5	100名
12:45～13:00	ダンス・チアリーディング発表会	300名
13:00～15:00	ポッチャ、ゴールボール、くつしたまいれ、スポーツスタッキング、バグゴ、ビーチボールバレー、ボクシングミット打ち(5歳児以上) ※5	各100名
	トランポリン、タグレスリング、コーディネーショントレーニング、スラックライン、縄跳び(5歳児～中学生) ※5	

※4 三原台温水プールで実施。 ※5 費用(100円)が掛かります。

上石神井体育館

SSC上石神井 ☎3929-8100 (月・水・金曜午前10時～午後3時)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:10～11:45	水中アスレチック(小中学生)	100名
9:30～11:00、 13:30～14:45	テーブルゲーム(小中学生)	各12名
9:30～11:45	剣道(小学生以上)	10名
	ビーチボールバレー(小学生以上)	20名
9:30～11:45、 13:15～15:00	こどもひろば、シャフルボード、スラックライン、マット山、トランポリン、ポッチャ(3歳児以上)	各50名
	ピックルボール(小学生以上)	各20名
12:00～12:30	金管バンド・新体操発表会、ストレッチ体操～みんなで一緒におどろう！	—
13:30～15:00	モルック(3歳児以上)	12名
	合気道(小学生以上)	20名



平和台体育館

SSC平和台 ☎5921-7800 (平日午前9時～午後5時)

メール ssc.heiwadai@gmail.com

時間	内容(対象)	定員(先着順)
10:00～10:45	A リフレヨガ(中学生以上)	10名
10:00～11:45	キッズアスレチック、輪投げ、吸盤ダーツ、風船バレー、スクエアポッチャ、くつしたまいれ、ストラックアウト(2歳児以上)	各50名
11:00～11:50	B 体幹ヨガ(中学生以上)	10名
12:15～12:55	ダンス発表会	—
13:30～14:20	C コアヌードル(中学生以上)	各10名
	D ヨーヨー(小学生以上)	
13:30～15:30	E トランポリン(4歳以上の未就学児)	30名
	風船バレー(3歳児以上)	各50名
14:30～15:20	バスケットボール、吸盤ダーツ、バドミントン(3歳児以上)	
	F ヨーヨー(小学生以上)	各10名
	G バランスボール(中学生以上)	
14:30～15:30	H トランポリン(小学生)	30名

A～Hは申し込みが必要です。電話または電子メールで①催し名(A～Hの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月9日(金)までにSSC平和台へ

