

10/14(祝) スポーツの日

健康への一歩! スポーツを始めよう!



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。
▶申込:当日会場▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948、各SSC



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 (月~土曜午前9時~午後5時)

時間	内容	定員(先着順)
10:00~12:00	エアートランポリン、くつしたまいれ、スラックライン、ダブルダッチ、ゴールボール、スポーツ吹き矢、ラケットテニス、ポッチャ、ソーラン節、玉入れ、巨大ゼンガ、ストラックアウト	200名
11:00~12:15 14:00~15:15	自転車遅乗り競争	各30名
13:00~15:00	エアートランポリン、玉入れ、マグロキャッチ、くつしたまいれ、スラックライン、ダブルダッチ、巨大ゼンガ、モルック、ラケットテニス、ポッチャ、フェンシング、ラダーゲッター	200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)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:00~11:00	卓球	各20名
9:00~11:00	太極拳	80名
9:00~11:00	障害物リレー、スプーンリレー	各10名
10:00~11:00	水中ウォーキング	各10名
13:00~14:00	ワンポイント水泳	各20名
13:30~15:00	チアリーディング(3歳児~小学生)	各20名
13:30~15:00	新体操(3歳児~小学生)	各20名
13:30~15:00	スラックライン	各20名
13:30~15:00	バドミントン	各20名

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(対象)	定員(先着順)
9:30~11:30	空手道、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	各50名
13:00~15:00	モルック、フラッグフットボール、体力測定、ポッチャ、輪投げ	各50名
14:00~14:40	エアロビクス、ボクササイズ(小学生以上、小学生は保護者同伴)	各30名
14:50~15:20	バランスコーディネーション(小学生以上、小学生は保護者同伴)	各30名

光が丘体育館

SSC光が丘 ☎090-1765-2482 (平日午前9時~午後5時)

時間	内容	定員(先着順)
10:00~12:00	ラケットテニス	20名
10:00~12:00	卓球、バドミントン	60名
13:00~16:00	輪投げ、ソフトバレーボール、ペガールボールなど	30名
13:00~16:00	ポッチャ	10名

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) ※1	100名
9:30~10:45 13:30~15:00	テーブルゲーム(小学生)	各15名
9:30~11:45 13:15~15:00	輪投げ、ボール遊び、シャッフルボール、ディスクゲッター、ポッチャ、スラックライン、マット山、トランポリン(3歳児以上)	各50名
9:30~11:45 13:15~15:00	卓球(小学生以上)	各15名
9:30~11:45	ビーチボールバレー、くつしたまいれ(3歳児以上)	50名
12:00~13:00	上石神井小新体操クラブによる発表、リズムダンス	70名
13:15~13:50	アクアダンス(中学生以上) ※1	15名
13:30~15:00	剣道、ニュースポーツ(3歳児以上)	50名

※1 入場料が掛かります。

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)
9:15~11:15	体力測定 ※2	各100名
9:30~11:45	ストラックアウト、ドッジビーなど ※2	各100名
9:30~10:55	初心者水泳(小学3年生以上) ※3	30名
11:10~11:45	アクアサイズ ※3	25名
11:45~12:00	みんなで踊ろう ※2	各100名
12:45~13:00	チアリーディング発表	各100名
13:00~13:30	チアリーディング(中学生以下) ※2	30名
13:00~15:00	トランポリン、タグレスリング、スラックライン(中学生以下) ビーチボールバレー、ボクシングミット打ち、ラウンドネット、コーディネーショントレーニング ※2	100名
13:30~15:00	縄跳び、スポーツスタッキング、ミニゴールボール、バグゴ ※2	100名

※2 5歳児以上対象。費用(100円)が掛かります。
※3 入場料が掛かります。

平和台体育館

SSC平和台 ☎5921-7800 (平日午前9時~午後5時)
Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

時間	内容(対象)	定員(先着順)
10:00~10:45	Aベビーリトミック(4カ月~1歳6カ月児と保護者)	12組
10:00~11:45	キックターゲット、的あてペガールボール、ポッチャボーリング、ピンポン玉入れ、くつしたまいれ(3歳児以上)、スポーツ吹き矢(4歳児以上)	50名
10:00~11:50	B親子deプール(3歳児~小学3年生と保護者)	20組
11:00~11:45	Cキッズリトミック(1歳6カ月~3歳児と保護者)	12組
12:15~12:45	チアダンスクラブによる発表	100名
13:00~13:45	Dコアヌードル	10名
13:00~14:45	Eスポーツチャンバラ(小学生)	20名
13:30~15:00	フロアボール、バドミントン、バスケットボール、トランポリン(3歳児~小学生)	50名
14:00~15:45	Fバランスボール	10名

A~F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~Fの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月11日(金)までにSSC平和台へ。



広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。



**家族葬は、
公益社**

お電話1本で「終活セット」資料をプレゼント!
(9:00~17:00受付)

公益社 ご葬儀相談センター [24時間・365日受付]
さよならのこころ
☎0120-347-556

相談無料・随時受付中
事前相談承ります
オンラインでもご相談いただけます

公益社 練馬会館 東京都練馬区豊玉北4-16-3 | 公益社 上板橋会館 東京都板橋区上板橋2-3-2 240049



庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです

「ねりま区報」をご覧の方に
生垣剪定
長さ1m高さ2m
通常**2,200円**を
先着10名様 (税込)
1,100円!

1本からの
お庭サービス **ガーデンエクステル**
東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00~17:00
見積 **03-5933-2811**
無料

お見積り・お問い合わせは **お電話** もしくは **2次元コード** から