

スポーツ

区民スポーツ大会

🔍スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などでご覧になれます。

●バスケットボール(男子・女子)

🔍18歳以上の方で構成されたチーム
📅🏟8月31日(日)…中村南スポーツ交流センター、9月14日(日)・21日(日)・28日(日)…総合体育館 いずれも午前9時から📄実施要項をご覧ください、8月8日(金)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ

●ソフトボール

📄実施要項をご覧ください、8月17日(日)までに練馬区ソフトボール協会へ

対象	日程	場所
一般男子の部 (18歳以上)	9/7(日)・15(祝)・21(日)	北大泉野球場
一般女子の部 (18歳以上)	9/14(日)・28(日)	
少女の部 (小学生)	10/12(日)・13(祝)	練馬総合運動場公園
シニアの部 (59歳以上)	9/23(祝)、10/5(日)・19(日)	学田公園野球場

※時間はいずれも9:00から。

●馬術

🔍傷害保険に加入している方📅9月21日(日)午前9時から🏟日本乗馬倶楽部(埼玉県三芳町)📄電話または電子メールで①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月5日(金)までに練馬区馬術連盟・福井 ☎090-3516-1910📧hfukui@jcom.home.ne.jp

●弓道

🔍①中高生②一般📅9月23日(祝)午前9時から🏟総合体育館🏟近的競技、的中制📄実施要項をご覧ください、8月31日(日)までに練馬区弓道

連盟へ

●硬式テニス(混合ダブルス)

🔍①一般の部(18歳以上)②ファミリーの部(夫婦・親子・兄弟姉妹。いずれも18歳以上)③年齢別の部(2人の年齢の合計が100歳以上、120歳以上) ※出場は1種目のみ。
※学生テニス連盟登録者と高校生は参加できません。📄1組1,500円📄実施要項をご覧ください、8月14日(木)までに練馬区スポーツ協会へ

日時	場所
9/28(日)、10/5(日) 9:00から	土支田庭球場、 夏の雲公園庭球場

※予備日10/12(日)。

●空手道

🔍4歳児以上📅11月9日(日)午前9時から🏟光が丘体育館📄3,800円📄8月22日(金)までに電話で練馬区空手道連盟・田端 ☎090-1558-7708

初心者スポーツ教室

📄区HPまたは往復ハガキで①教室名(📄1～📄5の別。📄5は①～⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦用具の貸し出し希望の有無(📄2,3のみ)⑧身長(📄2のみ)を、8月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1 弓道

🔍15歳以上の方(中学生を除く)📅9月13日～10月18日の毎土曜午後1時～3時【6日制】 ※9月27日は午前10時～正午。🏟総合体育館🔍20名(抽選)📄3,000円

2 柔道

🔍小中学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。📅9月13日～10月18日の毎土曜午後4時～6時【6日制】🏟総合体育館🔍50名(抽選)📄144円📄柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。

3 卓球

🔍15歳以上の方(中学生を除く)📅

9月17日～10月22日の毎水曜午前10時～正午【6日制】🏟総合体育館🔍25名(抽選)📄500円 ※用具の貸し出しあり。

4 バレーボール

🔍15歳以上の方(中学生を除く)📅9月18日～10月23日の毎木曜午前10時～正午【6日制】🏟総合体育館🔍50名(抽選)📄500円

5 水泳

🔍

🔍📅9月18日～11月27日の毎木曜【11月13日を除く。10日制】①女性の部(60歳未満)…午前10時～正午②60歳以上の部…午後1時～3時③幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時～4時30分④小学生の部…午後4時30分～6時🏟光が丘体育館🔍各45名(抽選)📄240円

9/21
(日)

第43回練馬児童劇団発表会
夢から醒めた夢

小学4年生～20歳の劇団員が、日頃の練習の成果を発表します。
📅9月21日(日)①午後2時②午後6時開演🏟練馬文化センター🔍各500名(抽選)📄区HPまたは往復ハガキで①催し名(①②の希望順も)②代表者の住所・氏名・電話番号③参加者全員(4名まで)の氏名を、8月15日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341



前回の様子

9/7
(日)

パラリンピック選手による
車いすラグビー体験会

🔍小学生以上📅9月7日(日)午後1時～3時
🏟中村南スポーツ交流センター📄パラリンピック東京2020・日本代表／中町俊耶ほか🔍観覧…100名、体験…30名(いずれも先着順)📄電話で同所☎3970-9651



情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆納涼灯ろう流しの夕べ📅8月2日(土)午後6時～8時🏟石神井公園ポート乗り場🏟石神井公園商店街振興組合・豊田 ☎3995-1150

◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」📅8月20日(木)午前11時～午後4時🏟光が丘区民センター2階📄当日会場へ🏟東京都行政書士会練馬支部・榎本 ☎3924-2093(平日午前11時～午後4時)

◆認知症サポーター養成講座📅8月30日(土)午後1時30分～3時🏟介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23) 🏟理学療法士／土井政紀🔍20名(先着順)📄電話で同所☎3557-1030

◆ラケットテニスフェス2025🔍16歳以上の方📅8月31日(日)午前9時～午後3時🏟光が丘体育館📄700円📄電話でねりまラケットテニス協会・山田 ☎090-9134-9811

◆練馬区水泳連盟秋の教室📄往復ハガキで①教室名(📄1～📄3の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、📄128

月22日📄9月11日(必着)までに📄112
〒178-0063東大泉7-29-10 練馬区水泳連盟・滝沢 ☎3867-8343📄177-0044上石神井1-35-19 練馬区水泳連盟・松木 ☎3928-7933(木・金曜を除く午後6時～9時)

1 中村南水中ウォーキングしゃきしゃき足腰改善トレーニング🔍60歳以上の方📅9月1日～12月22日の毎月曜午前11時～午後1時【第2月曜、祝休日を除く。10日制】🏟中村南スポーツ交流センター🔍30名(抽選)📄5,000円

2 上石神井水中ウォーキング🔍18歳以上の方📅9月5日～12月19日の毎金曜午前11時～午後1時【16日制】🏟上石神井体育館🔍40名(抽選)📄1万5840円

3 泳法講習会🔍18歳以上の方📅9月25日～11月13日の毎木曜午前11時～午後1時【8日制】🏟大泉学園町体育館🔍30名(抽選)📄9,900円

◆区民企画・こころのケア講座【A DV・モラハラの加害者とは? B DV・トラウマの理解と立ち直りのヒント】📅9月7日(日)②28日(日)午後2時～3時10分 ※終了後、午後4時まで参加者同士の交流会あり(女性の希望者のみ)。🏟男女共同参画セン

ターえる🏟レジリエンスファシリテーター／加藤万里子ほか🔍各20名(先着順)📄電話または電子メールで①講座名(①②の別も)②氏名(ふりがな)③電話番号を、開催日の前日までにWSY ☎6320-3519(午前9時30分～午後6時) 📧3968haae@jcom.home.ne.jp ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、開催日の2週間前までにお知らせください。

◆志村学園(就業技術科) 学科説明会📅①9月4日(木)②20日(土)③25日(木)午前9時30分から、④20日(土)午後1時30分から🏟説明会、校内見学など📄同学園HP🏟同学園(板橋区西台1-41-10) ☎3931-2323

◆旭出学園(特別支援学校) 学校説明会・進学相談会📅A 高等部・高等部専攻科…9月9日(火)午前9時～正午B 中等部…10日(水)午前9時～正午C 幼稚部・小学部…11日(木)午前9時30分～午後0時10分📄電話またはファクス、電子メールで①学校説明会(A～Cの別も)②住所③氏名④電話番号を、同学園☎3922-4134 📧3923-4009 📧miki-1950@asahide.ac.jp

◆高島特別支援学校 学校見学会📅9月12日(金)午前9時20分から🏟授業参観、校内見学など📄同学校HP🏟同学校(板橋区高島平3-7-2) ☎3938-0415

◆石神井特別支援学校 学校見学会📅9月18日(木)午前9時30分から🏟授業見学など📄同学校HP🏟同学校☎3929-0012

◆泳力検定会🔍週1回以上水泳の練習をしている方📅9月28日(日)午前9時～午後1時🏟大泉学園町体育館📄1,500円 ※1種目につき別途検定料500円。📄体育館にある申込書に検定料を添えて、9月6日(土)までにSSC大泉 ☎3921-1300

献血にご協力を

◆光が丘公園売店前📅8月2日(土)午前9時30分～正午・午後1時30分～3時30分🏟東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

子どものための講座

区内の団体に委託して実施しています。講座によっては、電子メールなどでも申し込みます。詳しくは、区HPをご覧ください。🏟育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆石神井川で生き物さがし! 🔍小学2～6年生と保護者📅9月7日(日)午前10時～正午🏟平成みあい橋付近の石神井川🔍20組(先着順)📄1人500円📄電話でとしまえん水と緑の公園で遊ぶ会・岡田 ☎090-5790-3656

リサイクル・マーケット

▶出店申込:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、8月12日(必着)までに申込先へ ※1区画700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)📅8月17日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)📄〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時～8時)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)📅8月17日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)📄〒177-0041石神井町1-3-7 物々(もののもの) ☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)