

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。 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。

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)	各20名
	ポッチャ(6歳児以上)	
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	10名
	ラケットテニス	20名
	的当てゲーム、輪投げ、スポーツスタッキング	各10名
10:00～12:00、 13:00～16:00	バドミントン	各20名
	卓球	各40名
13:00～16:00	アスレチック、ポッチャ	各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)	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

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(日)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・チャリディング発表会	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、パッコー、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。

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)	
	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
13:30～15:30	バスケットボール、吸盤ダーツ、バドミントン(3歳児以上)	
14:30～15:20	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

10/18
日

練馬まつりと同時開催！

ねりまスポーツひろば



陸上短距離走やストラックアウト、フェンシング、弓道など、さまざまなスポーツを体験できます。同時開催の練馬まつりいちょうステージでは、ダンスや演奏などのパフォーマンスを楽しめます。 ▶時間:午前10時～午後3時 場 練馬総合運動場公園 当日会場へ

問合せ スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 FAX 5984-1228



11/3
祝

誰でも気軽に楽しめる！

ねりすぽフェスティバル



障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しめるイベントです。

場 上履き 当日会場へ ※小学3年生以下は保護者同伴。

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

場所	時間	内容
光が丘体育館	10:00～11:45、 13:00～14:45	ティーバッティング、ラダーゲッター、けん玉、ストラックアウト、輪投げ、ラケットテニス、四半的、フラッグフットボール、ポッチャ、サーキットコーナー、インディアカ、くつしたまいれ、コーンホール、スクエアポッチャ
光が丘公園 けやき広場(※)	10:00～15:00 11:00～11:50	キックターゲット、ディスクゲッター、ボクシングミット打ち、ターゲットバードゴルフ、グラウンドゴルフ ダンス発表会

※内容が変更になる場合があります。雨天時は光が丘体育館。



▲過去の様子(グラウンドゴルフ)

イベント盛りだくさん！ ユニバーサルスポーツフェスティバル



9/16※
10/21※

観戦しよう！ ポッチャ交流大会2026



10/25日

ノーマライゼーション水泳フェスティバル ユニバーサルスポーツチャレンジ

障害のある方を中心に編成された24チームの試合をお楽しみください。
日 日リーグ戦…9月16日(水)午後1時～4時、トーナメント戦…10月21日(水)午後1時～4時30分 場 光が丘体育館 場 上履き 当日会場へ 図 スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

12/13日
※1/24日

参加しよう！ ポッチャねりまカップ2026



リーグ戦の結果に応じて、トーナメント戦に進出できます。 図6名以下のチーム ※1名でも参加できます。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。 日 日リーグ戦…12月13日(日)、トーナメント戦…来年1月24日(日) ※いずれも午後1時～5時。 場 光が丘体育館 図 32チーム(抽選) 料 1人1日25円 図 区HPやスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある申込書を、10月30日(必着)までにスポーツ振興課振興係へ



障害のある方もない方も参加できるゲームや競技、トップアスリートによるパフォーマンス、ユニバーサルスポーツの体験を楽しめます。 日 10月25日(日)午前10時～午後3時10分 場 大泉学園町体育館 図 300名(先着順) 料 500円(プール参加者のみ) ▶ 区の担当: スポーツ振興課事業係 図 体育館にある申込書を、9月19日(消印有効)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

時間	内容	
	ノーマライゼーション水泳フェスティバル	ユニバーサルスポーツチャレンジ
10:00	みんなで踊ろう	
10:10	ゲームで遊ぼう(大玉送り、宝探し)	エアートランポリン、ラート体験(クルクル回って3次元体験)、風船バレー、ポッチャ、ドッジビー、車椅子スラローム、モルック、ダブルダッチ
10:25	記録にチャレンジ(自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなど)	
12:00	開会式、演技発表(新体操・チャリディングなど)	
13:20	アーティスティックスイミングの演技発表	ユニバーサルスポーツの体験
14:15	トゥリトネスによるパフォーマンスショー	
15:10	閉会式	