室内用運動靴を忘れずに！！

SSCホワイエ上石神井

日曜定例スポーツ

初心者大歓迎
スタッフも練習のお手伝いをするよ！

ひとりで来ても大丈夫です。みんなで一緒にスポーツを楽しみましょう！

ソフトバレーボール

柔らかいボールで迫力プレー！

卓球

リズムとスピードを磨いて勝負！

ユニバーサル

ボッチャ などの誰にでも開かれたスポーツに挑戦！

ボッチャをしない時は、フリースペースとして遊べるよ。フリスビー、ボール投げ、なわとび、いろいろチャレンジ！

種　目：ソフトバレー（2面）、卓球（10台）、
ユニバーサルスポーツ（ボッチャなどのフリー種目1面）

日　時：原則毎週日曜日 9：15～11：45（非開催・午後開催有り）

場　所：上石神井体育館・地下１階アリーナ（受付はアリーナ前）

参加費：1回、大人（高校生以上）600円、中学生200円、小学生以下100円
☆ホワイエの年会員の方は、会員カード提示で1回100円でご参加できます。
☆年会員につきましてはリーフレットをご覧下さい。

持ち物：参加費、室内用運動靴、運動できる服装、飲み物
※卓球ボール、ラケット、ソフバ球、ボッチャセットは無料貸し出しあり。

問合せ：SSCホワイエ上石神井事務局
mail/ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp
電話・FAX／03-3929-8100

日　程：

令和7年（2025年）

- **4月**　6・13・27 ＊20休み
- **5月**　4・※11・18・25
- **6月**　※1・15・29 ＊22休み
- **7月**　20・27 ＊6・13休み
- **8月**　3・10・17・31 ＊24休み
- **9月**　7・14・21・28
- **10月**　5・19・26 ＊12休み
- **11月**　9・16・23・30 ＊2休み
- **12月**　14・21・28 ＊7休み

令和8年（2026年）

- **1月**　4・11・18・25
- **2月**　8・15・22 ＊1休み
- **3月**　1・　8・15・22・29

※5月11・18・25、6月1・15は午後（12時30分～15時30分）開催となります。

この事業は、練馬区スポーツ振興推進事業として委託されています。