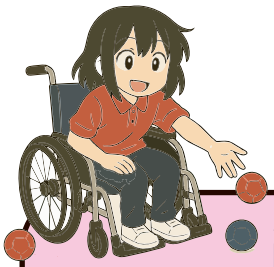
室内用運動靴を忘れずに！！

SSCホワイエ上石神井

初心者大歓迎
スタッフも練習のお手伝いをするよ！

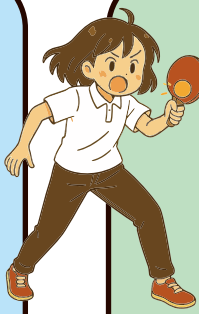
日曜定例スポーツ

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！

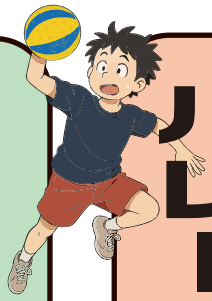


ボッチャ
戦略と精度が勝敗を決める球技！
※開催日があります

ピックルボール
まずはラリーを極めて楽しもう！



卓球
リズムとスピードを磨いて勝負！



ソフトバレーボール
柔らかいボールで迫力プレー！

種　目：ソフトバレー・ピックルボール（各1～2面）、卓球、ボッチャ
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、別途問合せ下さい。
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、ピックルボールセット、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

HPで検索を!

日　程：令和8年（2026年）上期４月～９月分

4月　5・12・19・26
5月　3・[10]・[17]・[24]・[31]
6月　[7]・[14] ＊21・28 大会のため休み
7月　26 ＊5・12・19大会のため休み
8月　9・16・30 ＊2・23 大会のため休み
9月　6・13・20 ＊27 大会のため休み

☆ボッチャの開催日は、4／26・[5／31]・8／30・9／20 となります。

※□で囲んでいる日は、午後（12時45分～15時15分）開催となります。
※下期10月～翌年3月分は、9月頃に案内チラシを出します。

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。