

6・7・8月の活動プログラム

どなたでも
参加いただけます

※参加費の他に、年会費2,500円がかかります

体験参加大歓迎!!

「クラブ123荻窪」を応援してくださっている方々(敬称略・順不同)

ムトウ電器♣西荻1・2丁目南部町会♣西荻窪町会♣
宮前三丁目会♣西荻南中央会♣西荻南銀座会♣大
和通り町会♣有限会社西荻祭典♣そよかぜ防災会♣
宇佐美彰朗(東海大名誉教授)♣NPO法人日本フ
ラインディスク協会♣

リラックス ナイト ヨガ

少人数でわきあいあい



【実施日】 毎週木曜日 午後7:15~8:45
【会場】 西荻南集会所 集会室兼音楽室
【参加費】 月謝/3,000円

夜ヨガの効用: ゆっくりとした深い呼吸により血液循環がよくなり、副交感神経を優位にさせ、心身共にリラックス、自律神経やホルモンのバランスが整ってきます。また、筋肉や肩こり、内臓の自覚しにくいところにも効いていきます。

サロン・ド 吹き矢

吹き矢の効能は「スポーツ吹き矢呼吸法」を実施することで、動脈硬化や高血圧の予防、ストレスの解消などいろいろあります。吹き矢協会公認指導者によるきめ細かい指導! 特に初心者の方大歓迎!!

【実施日】 6月9日・23日
7月14日・28日
8月11日・25日
(毎月第2・4火曜日)



午前9:00~11:00 講習
※体験の方は、10時までに来てください
【会場】 大宮前体育館 多目的室
住所 南荻窪2-1-1(旧荻窪小学校跡)
【参加費】 月謝/1,000円
※参加費の他に、年度会費2,500円が掛かります。
【持ち物】 体育館履き ※吹き矢用具一式は、お貸しします

見学は随時受付中

チアリーディングクラブ

「チアを通じて心身共に健全で元気な女の子に!」

【実施日】 毎週木曜日 午後6:00~7:00
【会場】 高井戸第四小学校
【参加費】 年会費/1,500円 月謝/3,000円

《コーチ》

三浦香織・長谷川理恵・村岡紀里子
ふじつか かい
藤塚魁生(早稲田大学 ショッカーズ)
現役男性チアコーチが加わりました



[お知らせ]
6月7日(日)の総会で演舞します。
見に来てください!

無料体験レッスンのお知らせ

3月・7月・11月の最終木曜日に無料体験レッスンを実施しています。興味のある方は、事務局へ連絡の上 運動出来る服装と靴で来て下さい。待ってま〜す。
入会日は、4月・8月・12月です。

セルフコンディショニング

自分の身体と心を悟り、自分自身でからだの調子を整え、心身ともに管理するコツを身につけましょう!

【実施日】 第1・5火曜日 午前9:00~10:30/太極拳
午前10:30~12:00/自彊術
【会場】 大宮前体育館 多目的室
【参加費】 1回 600円 (初回のみ300円)
【持ち物】 スポーツタオル(床にひきます)
【講師】 太極拳:安木 さづ子さん (財)日本武術太極拳連盟C級指導員
自彊術:渡邊 登喜恵さん (社)自彊術普及会 正会員
【申込み・問い合わせ】 直接会場へお集まり下さい

ノルディックウォーキング & ランニングクラブ

【実施日】 毎月第1土曜日 / 済美山運動場
第3土曜日 / 大宮前体育館前集合
午前7:00~9:00
※会場・時間等変更になる場合がありますので、電話にてお問合せ下さい
【参加費】 1回/1,000円
※ノルディックポール貸出料込み
《コーチ》がんばれゆうすけ (ランナース)



お申込み、お問合せはお気軽に事務局にご連絡をください。

事務局 **090-4756-3191**

http://kouiki-sports-tokyo.jp/sportsclub/
c123ogikubo@gmail.com (気軽に何でもお問い合わせ下さい)

スタッフ募集!

クラブ123荻窪は、地域住民で運営されている非営利団体です。
一緒にクラブ運営してみませんか?

ソチオリンピックで観た!応援した!

カーリング体験 in 軽井沢



クラブ123 荻窪の特別企画「カーリング」を初夏深緑の軽井沢で開催します!
 世界大会等で使用される「軽井沢アイスパーク」は、カーリング施設としては日本最高の通年施設です。
 また、男子ナショナルチームの練習会場でもあります。
 今回は、そのナショナルチームの山口選手に指導を受けます!
 レッスン後は、軽井沢アウトレットへ行くもよし!軽井沢を散策し温泉へ行くもよし!
 小人～大人どなたでも参加できます。



【実施日】 7月12日(日) 午前10時30分～12時(90分講習) + 60分(フリー)
 【会場】 軽井沢アイスパーク(北佐久郡軽井沢町発地1154-1 風越公園内)
 ※現地集合・解散
 【指導者】 山口 剛史氏(SG 軽井沢クラブ所属サード 2014日本選手権優勝 2013-2014-2015男子ナショナルチーム)
 【参加費】 大人/4,320円 小人(中学生以下)/4,000円
 ※フリー練習は、希望者のみ1,000円/1人
 【持ち物】 動きやすく暖かい服装、防寒着、帽子(転倒時に頭を保護する為、ニット帽)、手袋
 ※室内は、6℃前後ととても寒いです。更衣室あり
 【申込み・問い合わせ】 事前申し込み クラブ携帯電話 090-4756-3191(入江)
 メール c123ogikubo@gmail.com

マンスリーウォーキング

【事務局】 TEL:090-4756-3191 FAX:03-3323-0707 Mail:c123ogikubo@gmail.com 長寿応援ポイントシール もらえます

当ウォーキングは雨天(前日18時の気象予報で現地の降水確率が午前60%以上)の場合は、中止します。 天候を含めてご不明の点は、090-4756-3191までお尋ね下さい。

5月 「十日町あてま高原 山菜採りと温泉」

*若干空きあり。
 お問い合わせ下さい。
 *ビジターもOK!



6月 「等々力溪谷」 (東京都指定名勝)

【実施日】 6月13日(土)
 ①午前9:30
 等々力駅改札口前集合
 【参加費】 会員500円
 ビジター700円
 (保険料・通信費他)
 【申込み】 なし
 直接集合場所へお集まり下さい

【コース】 等々力駅～等々力溪谷散策～等々力不動尊～日本庭園～野毛大塚古墳～多摩川～二子玉川園駅前解散(12時予定)

7月 「見どころ満載!昇仙峡～影絵美術館～ お楽しみ桃狩り」(山梨県) 約7*・3*コース

日本一の溪谷美・平成の名水百選・平成百景「御岳昇仙峡」をゆっくり上がります。
 ウォーキング後は、影絵美術館見学～毎年恒例の桃狩りを楽しみましょう!

【実施日】 7月11日(土) ①午前6:30荻窪出発 ②6:45高井戸出発
 【参加費】 会員5,900円 一般6,400円 子供4,500円
 (バス代・影絵美術館入館料・保険料他) *桃狩りは、各自にて購入願います。

【申込み】 事前申し込み 45人先着順 6/30までに事務局へ
 【持ち物】 熱中症対策(手ぬぐい・タオル他)、飲み物、お弁当(滝上には、食堂も多数有)
 *コースは、コンクリートの道ですが、ウォーキングシューズ等を履いてきて下さい。*暑さが予想されます。熱中症対策は、各自にて十分配慮下さい。

【コース】 6:30荻窪駅すずらん通り前(有) 6:45高井戸下戸環七内回りバス停付近(有) 昇仙峡～羅漢寺～覚円峰～仙娥滝～昼食(フリー・食堂も多数あり)～13:00影絵美術館～15:00桃狩り(試食用)(有) 18:30高井戸(有) 荻窪

8月 「ブルーベリー狩り」

毎年大好評の三鷹の農園へ
 【実施日】 8月8日(土)
 *前回のチラシにて8月1日と掲載してしまいましたが、まだ、農園がオープンしていない為8日とします。お間違えのないようお願いいたします。

①午前8:00 JR西荻窪駅前出発
 ②午前8:30 井の頭線三鷹台駅下車集合

【参加費】 会員300円 一般500円
 【申込み】 なし 直接集合場所へ
 【持ち物】 飲み物、帽子、タオル、雨具他
 ※採ったブルーベリーは、良心価格にて買取

【コース】 8:00西荻窪駅～8:30三鷹台駅～井の頭公園～石井農園(ブルーベリー狩り)～11:00井の頭公園解散

中山道ウォーキング

「木曾路」は山の中 いよいよラストスパート!

第28回: 6月26日(金)夜～28日(日) 「木曾平沢～福島宿」
 第29回: 7月24日(金)夜～26日(日) 「太田宿～細久手宿」
 第30回: 8月21日(金)～23日(日) 「細久手宿～深萱立場」

【申込み/問合せ】 ※事前申込み TEL・FAX・メールにてお申込み下さい



お知らせ

第七回定時総会の開催

【日時】 6月7日(日) 午後1時～4時
 【会場】 杉並区立なのはな生活園 2F 講堂

二部に桐朋学園大学金管アンサンブル「toho brass quintet」の演奏があります。
 是非とも足をお運び下さい。 よろしくお願い致します。

※12時～13時、クラブ懇談会を開催します。皆様のご意見・ご要望をお聞かせ下さい。

クラブ123荻窪 問合せ 090-4756-3191
 事務局 http://kouiki-sports-tokyo.jp/sportsclub/