

9・10・11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♣西荻南一・二丁目南部町会♣西荻窪町会♣宮前三丁目会♣西荻南中央会♣西荻南二丁目大和通町会♣西荻南銀座会♣そよげ防災会♣宇佐美彰朗氏(東海大学名誉教授)♣一般社団法人日本フライングディスク協会

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】 9月8日・22日
10月13日・27日
11月10日・24日
(毎月第2・4火曜日)



午前9:00~11:00 講習

※体験の方は、10時までに来て下さい

【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 かいい
藤塚魁生(早稲田大学男子チアリーディングチーム「SHOCKERS」)

現役男性チアコーチが加わりました

9月13日(日)代々木第二体育館にて「チアフェスティバル東京」へ参加します。

沢山のチームを応援して、私たちも頑張ってお楽しみで来ます!



無料体験レッスンのお知らせ

9月24日、10月29日(木)に無料体験レッスンを実施します。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

【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?

長寿応援ポイントシール もらえます

無料体験レッスンのお誘い

セルフコンディショニング

自分の身体と心を悟り、自分自身で調子を整え、心身ともにケアするコツを身につけましょう！
全種目一流講師を招いての無料講習会です。
是非とも体験して実感して下さい。

【実施日】11月3日(祝) 9:00～14:00

大宮前体育館 多目的室

【プログラム】特別企画 10:00～12:00 「ノルディックウォーキング」

*多目的室前に集合 ポールはお貸しします。手ぶらでどうぞ

9:00～10:30 「太極拳」

10:30～12:00 「自彊術」

*床に敷く大きめタオルを用意下さい。

12:30～14:00 「スポーツ吹き矢」

*道具は、お貸しします。マウスピース代 200円別途かかります。

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

◎持ち物：汗拭きタオル、上履き、服装は、身体を動かしやすい服装がベスト!

◎どなたでも参加できます。

子供～大人 障害を持たれている方もどうぞ!

◎申込みは、ありません。直接会場へお越し下さい。

マンスリーウォーキング

【申し込み】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。

9月

史跡を訪ねて「小田原散策ウォーキング」5km・7kmコース

【実施日】9月26日(土) 9:00集合

【場所】小田原駅小田急箱根登山線11番ホーム集合

*急行利用の場合は、7:11新宿⇒7:18下北沢⇒8:45小田原着

7:21新宿⇒7:28下北沢⇒8:57小田原着

*特急利用の場合は、7:10特急さがみ57号新宿発⇒8:28小田原着

【参加費】会員500円 ビジター700円

(保険料・通信費、途中の拝観料、交通費等は、含まれません。各自にて清算お願いします)

【申込み】事前申し込み FAXかメールで9月24日までに事務局へ

【持ち物】熱中症対策、飲み物、お弁当

【コース】9:16小田原駅発箱根登山線⇒入生田駅下車 ウォーキングスタート～
紹太寺～春日局の墓～かまぼこ博物館～松永記念館老樺荘(昼食)～三の丸新沼土塁～
城山公園～外郎博物館～小田原城～15:30小田原駅解散

10月

紅葉の「袋田の滝」バス利用

日本三名瀑のひとつ、高さ120m、幅73m、四段に落下することから別名四度の滝とも呼ばれています。また、奥久慈の色づいた山々を堪能しましょう!

【実施日】10月31日(土) ①午前6:30 高井戸駅下環八外回りバス停付近出発
②6:45 荻窪駅西口すずらん通り前出発

【参加費】会員6,800円、ビジター7,300円 *ハイシーズンの為(バス代、保険料他)

【申込み】事前申し込み FAXかメールにて10月10日までに事務局へ

【持ち物】飲み物、お弁当(一般コースは、滝入口に食堂多数有)

【コース】◎一般コース：約4km 町営駐車場～袋田の滝～生瀬滝～観瀑台～観瀑トンネル～滝入口(昼食)～町営
駐車場バス(旧上岡小学校(花子とアンのロケ地)道の駅「奥久慈だいで」月居山コースと合流帰路
◎月居山ハイキングコース(静けさの中で奥久慈の山々を一望できるコースです。アップダウン有)：約6km 町営
駐車場～七曲がり～月居山登山口～月居山(404m)～月居観音堂～生瀬滝～観瀑台(昼食)～観瀑トンネル～町営
駐車場にて一般コースと合流帰路 *月居山ハイキングコースは、旧上岡小学校・道の駅には寄りません。*要弁当



11月

「キーウィもぎ」

毎年大好評の三鷹の農園へ

【実施日】11月28日(土)

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

【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

*採ったキーウィは、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(キーウィもぎ)～11:00
井の頭公園解散

中山道ウォーキング



ついにゴール! 「木曾路」「美濃路」

9月は、当時木曾谷で難所と言われた所を歩きますが、寝覚めの床、柿其溪谷散策し温泉につかり遥かな想いを描きます。

第31回：9月19日(金)～21日(月)「上松宿～須原宿～野尻宿～三留野宿」

第32回：10月23日(金)～夜25日(日)「深萱立場跡～大湫宿～細久手宿、草津宿～大津宿」

【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 みんなで応援に行こう!

◎桐朋学園大学金管アンサンブルでおなじみの石坂浩毅氏によるチューバ演奏会

「日本・ドイツで共に学んでいる仲間の金管五重奏〈高山流水〉」

【日時】9月11日(金) 18:30～ 【会場】七生公会堂(高幡不動駅下車)

チケット1700円のところクラブ割引1200円

◎箱根駅伝選考会応援と昭和記念公園散策

【日時】10月17日(土) 9:00～ 【会場】昭和記念公園西立川口集合

どちらも参加希望の方は、事務局 FAX かメールにて

問い合わせ 090-4756-3191
申込み 事務局 http://kouiki-sports-tokyo.jp/sportsclub/