

## 12・1・2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♣そよかぜ防災会♣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】 12月 8日・22日

1月 12日・26日

2月 9日・23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

【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

藤塚魁生(早稲田大学男子チアリーディングチーム「SHOCKERS」)

#### 無料体験レッスンのお知らせ

11月26日(木)に無料体験レッスンを実施します。興味のある方は、事務局へ連絡をください。入会月は、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)

室内履き(スリッパ不可)

【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8:00~9:30

※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(ランナーズ)



### 中山道ウォーキング

ありがとう中山道 想いで記念“初めの一步”

おかげさまで3年間の中山道も無事に草津宿67次 533.9km完歩致しました。そこで、“初めの一步”として「日本橋」~「板橋宿」を記念ウォーキングします。

【実施日】 12月5日(土) 11:00 日本橋集合  
※東京メトロ半蔵門線・銀座線三越前駅下車  
17:00 板橋宿(志村坂上)解散予定

【参加費】 会費500円 ビジター700円(資料代を含む)

【申込み】 なし 直接日本橋へお集まり下さい。

お問い合わせは、クラブ事務局へ

【コース】 日本橋 〰〰〰 東京大学赤門 〰〰〰 学生食堂にてランチ 〰〰 中高齢の銀座・巣鴨 〰〰 板橋宿

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

090-4393-9993

<http://kouiki-sports-tokyo.jp/sportsclub/>

c123ogikubo@docomo.ne.jp (気軽に何でもお問い合わせ下さい)

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。

会員皆様の会費で運営しています。

年会費2,500円 子供1,500円



冬休み  
企画

# 『親子チアリーディング教室』開催!! 子育て応援券が使えます

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。

冬休みならではの体験教室です。  
親子で楽しく! 音楽に合わせてダンス!!  
親子だからできる“タンズリング”  
“スタンツ”にも挑戦  
最終日には、ポンポンを持って  
発表会をしましょう!!

【日時】12月3日、10日、17日、  
1月7日、14日、21日、28日、  
2月4日 全8回  
16:00~17:00  
【会場】杉並区立大宮前体育館 武道室・多目的室  
【参加費】4,000円(8回)  
\*単発参加1回500円も可、但し全回参加の方優先

【対象】4歳~6歳とその保護者 \*男の子も大歓迎  
【募集】20組  
事前申込(応募多数の場合は、抽選)  
氏名(子供・大人)、住所、年齢、連絡先を  
明記の上メールかFAXでお申込み下さい。  
単発参加の方は、参加日も記入  
【申込み先】c123ogikubo@docomo.ne.jp  
FAX:03-3323-0707

## マンスリーウォーキング

【申し込み】TEL:090-4393-9993 FAX:03-3323-0707 Mail:c123ogikubo@docomo.ne.jp 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、090-4393-9993までお尋ね下さい。

### 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

### 12月「赤穂浪士引き揚げルートを歩く」 (約7km)

本所の吉良邸に討ち入った後、赤穂浪士が泉岳寺までの引き揚げルートのうちハイライトに  
当たる築地本願寺までの部分を辿る、クラブ123 三年越しのスペシャル企画です。  
墨田区観光ガイドさんが案内してくれます。

【実施日】12月6日(日) 9:15受付

【場所】墨田区両国観光案内所前(JR両国駅下車)  
13:00 築地本願寺にて解散予定  
昼食は、築地市場でいかがでしょうか?(各自)

【参加費】会員1,500円 ビジター1,700円(ガイド料含む)

【申込み】事前申込 先着20名  
事務局へFAXかメールにて申込み下さい。

【持ち物】飲み物、帽子、タオル他

【コース】9:30両国観光案内所出発→吉良邸跡→一之橋→  
乳熊屋味噌店→永代橋→長谷川平蔵邸跡→丹後国宮津藩奥  
平家中屋敷跡→浅野家上屋敷跡→13:00築地本願寺 解散

### 1月「七福神めぐり」都内

後日発表! お楽しみに!!

【実施日】1月9日(土)

【参加費】会員500円 一般700円



【コース】\*検討中

### 2月「鬼平犯科帳 本所・大横川コース」(予定)

本所の桜屋敷は、剣友、岸井左馬之助との再会で始まる  
青春のほろ苦い1編。その舞台を東京スカイツリーの足下  
から両国へすみだ観光ガイドさんの名調子で巡ります。

【実施日】2月13日(土)  
9:00東京スカイツリータウン  
1Fソラマチ広場集合

12:00両国広小路解散予定  
【参加費】会員1,500円 ビジター1,700円  
(ガイド料含む)

【申込み】事前申込 先着30名  
事務局へFAXかメールにて申込み下さい。

【持ち物】飲み物、帽子、タオル、防寒着他

## カーリング体験 in 軽井沢

7月に引き続きご要望にお応えして今年度2度目のレッスンです。

講師は、ナショナルチーム山口選手に指導を受けます。

カーリングを体験して、カーリングを応援しよう

【実施日】2月20日(土) 10:30~12:00 (90分講習)

【会場】軽井沢アイスパーク(長野県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(SC軽井沢クラブ所属サード 男子ナショナルチーム)

【参加費】大人/4,320円 子供(中学生以下)/4,000円

【持ち物】動きやすく暖かい服装、防寒着、ニット帽子、手袋

【申込み】事前申込 事務局へFAXかメールにて申込み下さい。



## お知らせ

12月5日・6日と同じ総合型地域スポーツクラブで交流のあります、  
岐阜県美濃町茂「エスペランサスポーツクラブ」と合同企画を実施します。

12月5日(土) 中山道ウォーキング

12月6日(日) 赤穂浪士引き揚げルート

そして、5日夜は、青少年オリンピック記念センターにて懇親会を開催します。

交流ウォーキング&懇親会で1日ご一緒に楽しみましょう!

是非ともご参加お待ちしております。

クラブ123荻窪 問合せ  
申込み 090-4393-9993  
事務局 c123ogikubo@docomo.ne.jp