

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♣この指とまれ整骨院♣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♣都営久我山アパート自治会♣久我山西自  
治会♣松庵東町会♣松庵町会♣久我山一丁目町会♣西荻  
南銀座会♣そよかせ防災会♣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

## 9・10・11月の活動プログラム

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!」

「ハーティーズ」(H) 小学生以上

「petiti」(P) 未就学児

【実施日】 H: 毎週木曜日 午後5:45~7:15

P: 第1・3木曜日 午後4:00~5:00

【会場】 H: 高井戸第四小学校

P: 大宮前体育館 武道場

【参加費】 H: 月謝/5,000円 P: 月謝/2,000円

その他に年度会費/1,500円が掛かります

【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  
ふじつか かいい [SHOCKERS])

◆お知らせ◆

9月17日: 神明祭

10月10日: 大宮前体育館体育の日イベント

10月16日: すぎなみ舞まつり に参加します。

皆さんへ元気と笑顔をお届けします。是非見に来てください。

### 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



### 東海道ウォーキング

中山道ウォーキングに続く、五街道ウォーキング第2弾!

第6回 9月24日(土) 2川崎宿~3神奈川宿(神奈川県) \*日帰り

午前9時スタート 京浜川崎駅中央改札口前集合

参加費: 会員500円 ビジター700円 \*申込みなし 直接集合場所へ

第7回 10月21日(金・夜集合)~23日(日)

47関宿~44石薬師宿(三重県) \*2泊3日 \*事前申込(詳細をお知らせします)

第8回 11月26日(土) 3神奈川宿~5戸塚宿(神奈川県) \*日帰り

午前9時スタート JR横浜駅西口改札口前集合

\*変更になる場合もありますので事務局へお問い合わせください

参加費: 会員500円 ビジター700円 \*申込みなし 直接集合場所へ

東海道ウォーキングは、全て交通費・拝観料他は、各自負担願います。

格安切符は、相談にのります。申込み・お問い合わせは、事務局へ。

### 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7:00~8:30

※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)



### 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  
健康管理するコツを身につけましょう!

【実施日】 8月30日・9月6日・10月4日

11月1日・29日(毎月第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)・体育館履き

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)

長寿応援ポイントシール もらえます

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



## 大宮前体育館 ◆◆ 体育の日イベントのお知らせ

クラブ123も大宮前体育館イベントに参加しています。  
通常のレッスンが無料で体験できます。また、スペシャルゲストをお呼びしての特別企画もありますので是非とも足をお運び頂き身体を動かして下さい!

【実施日】10月10日(祝・月) 午前9時～午後4時

【会場】杉並区大宮前体育館

【参加費】全て無料

【対象】どなたでも参加できます ご家族・お友達をお誘いの上お越しください

【申込み】なし 直接会場へお集まりください。種目によっては、人数制限があります。

【多目的室】午前 9:00～10:30 「スポーツ吹き矢」

午前 10:30～12:00 「太極拳」

【小体育室】午前 11:00～12:30 「美・ウォーキング」

【屋外】午後 12:30～2:00 「ノルディックウォーキング」

【アリーナ】午後 1:00～1:30 「チアリーディング演舞」

午後 2:00～4:00 「ゴールボール」

\*この他にも楽しい種目が沢山用意されています。プールも無料開放されます。  
詳細は、近日中に「マイスポーツ」が配布されます。  
興味のある教室等は、大宮前体育館受付かクラブ事務局へお問い合わせください。



## やってみよう! Goalball

ゴールボール

講師:高田 朋枝(たかだ・ともえ)  
2008北京パラリンピック日本代表。  
日本パラリンピアンズ協会理事。

ロンドン2012パラリンピックに日本代表女子チームは、金メダルを取りました。

ゴールボールとは、1チーム3名で視覚障がいの選手たちが行う対戦型のチームスポーツ。攻撃側は鈴の入ったボール(1.25kg)を相手ゴール(高さ1.3m、幅9m)に向かって投球し、守備側は全身を使ってボールをセービングする。

攻守を交互に入れ替えて試合を行い、得点を競う。選手は視力の程度に関係なく、アイシェード(目隠し)を装着してプレーする。もともとは、第二次世界大戦で視力に障がいを受けた軍人のリハビリテーションプログラムとして考案された。



日程:9月13日(火)午後7:00～9:00

10月10日(祝月)午後2:00～4:00

10月19日(水)午後7:00～9:00

11月8日(火)午後7:00～9:00

会場:大宮前体育館 小体育室他

対象:中学生以上の男女どなたでも参加できます

\*アイシェード等は、お貸しします。

\*保護者同伴の場合は、小学生も可

募集:20名 事前申込 大宮前体育館受付にて  
申込み用紙記入か事務局へ

参加費:500円/回

持ち物:運動できる服装・体育館シューズ

## マンズリーウォーキング

【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。

9月

自然を満喫!

約4.5km・2km \*バス利用

「増富ラジウム温泉峡ウォーキングと増富温泉」

増富ラジウム温泉は、武田信玄公の隠し湯と知られ、世界有数のラジウム含有量を誇る温泉です。

また、増富温泉峡は、本谷川沿いに歩く静かな森林浴遊歩道が整備され水のせせらぎを聞きながら目も耳も心も穏やかな気持ちにさせてくれる癒しのウォーキングです。

【実施日】9月10日(土)

①午前6:25 JR荻窪駅 西口すずらん通り入口集合

②午前6:45 井の頭線高井戸駅下 環七内回り神田川橋付近集合

【参加費】会員7,000円 ビジター7,500円(バス代・保険料他)

\*増富温泉料金820円は、各自負担

【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail(名前・集合場所・連絡先を明記)

【持ち物】飲み物・タオル・熱中症予防グッズ(塩・飴等)・入浴セット・雨具・保険証  
体温調整できる服装・ウォーキングシューズで!

【コース】荻窪(バス) 高井戸(バス) みずがき湖(バス) 増富温泉(バス) ますとみ民話コース(バス) 増富温泉(昼食・温泉) 道の駅にらさき(バス) 高井戸(バス) 18:30荻窪(予定)

\*増富温泉にて2時間30分時間をとります。館内にレストランもありますので昼食・入浴をゆっくりとおくつろぎ下さい。

10月

「幸手権現堂と彼岸花」

約8km・5km

【実施日】10月1日(土)

①午前7:30 新宿駅西口交番前集合

(丸の内線国会議事堂乗換～  
千代田線経由)

②午前8:30 北千住駅

東武スカイツリーライン1番ホーム、  
進行方向前集合

【参加費】会員500円 ビジター700円

【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail

【持ち物】お弁当・飲み物・タオル・数物・雨具・保険証他

【コース】南栗橋駅(バス) 高秀寺(バス) 高須池(バス) 幸手権現堂(バス) 茶屋(昼食) 熊野神社(バス) 道の駅(バス) 正福寺(バス) 幸手神社(バス) 幸手駅(解散)

11月

名勝・日本の滝100選

約6km・3km

「紅葉の吹割渓谷散策」\*バス利用

紅葉の秋・食欲の秋 両方を満たすコースを満喫していただけます

【実施日】11月12日(土)

①午前6:30 井の頭線高井戸駅下 環七外回り

高井戸小学校手前集合

②午前6:45 JR荻窪駅西口

すずらん通り入口集合

【参加費】会員6,600円 ビジター7,100円(バス代・保険料他)

【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail(名前・集合場所・連絡先を明記)

【持ち物】お弁当・飲み物・タオル・数物・雨具・入浴セット(雨の場合)・保険証  
・体温調整のできる服装・運動靴かウォーキングシューズ

【コース】高井戸(バス) 荻窪(バス) 老神温泉上(バス) 片品川沿い(バス) 吹割大橋(バス) 鱒飛の滝(バス) 吹割の滝(バス) 浮島(バス) 中の島広場(昼食) 滝の駅(買い物・きのこ) さかうえフルーツ農園(リンゴ・野菜) 沼田城址公園(上州真田の里) 荻窪～18:30高井戸(予定)