

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)は
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❖松庵会❖
久我山一丁目町会❖西荻南銀座会❖そよかぜ防災会❖この
指とまれ整骨院❖ムトウ電器❖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

6・7・8月の活動プログラム

全て要予約(月謝制を除く)

6月						
日	月	火	水	木	金	土
☁	☁	☂	☺	1 ♡ 目	2	3 ☹
4	5	6 ☂ ☺	7	8 ♡ 目	9 運営委員会	10 歩 三浦半島
11	12	13 ☂ ☹	14	15 ♡ 目	16	17
18 ◆総会	19	20	21	22 ♡ 目	23	24 東 ⑨小田原宿
25	26	27 ☂ ☹	28	29 ♡ 目 親子チャ教室	30	☺

7月						
日	月	火	水	木	金	土
氷	☀	☂	☺		☺	1 ☹
2 SC運動会	3	4 ☂ ☹	5	6 ♡ 目	7	8
9	10	11 ☂ ☹	12	13 ♡ 目 親子チャ教室	14	15
16	17	18	19	20 ♡ 目	21 東 ⑩岡崎宿	22
23 東 30	24 31	25 ☂ ☹	26	27 ♡ 目 親子チャ教室	28	29 歩 銀座・ アンテナショップ

8月						
日	月	火	水	木	金	土
🏐	☀	1 ☂ ☹	2	3 ♡ 目	4	5 ☹ 歩 ブルーベリー
6	7	8 ☂ ☹	9	10 ♡ 目	11	12
13	14	15 ☂ ☹	16	17 ♡ 目	18	19
20	21	22 ☂ ☹	23	24 ♡ 目 親子チャ教室	25	26 東 ⑩箱根宿
27	28	29 ☂ ☹	30	31 ♡ 目 親子チャ教室	🍉	🎉

カレンダー印	種目	曜日	時間	会場	参加費
☂	セルフコンディショニング(太極拳・自衛術)	毎火曜日(第3は、休館日)	9:00~11:00	大宮前体育館 多目的室	300円/1種目
☺	ノルディックウォーキング	第1・5火曜日	10:00~11:00	大宮前体育館 多目的室	1,000円/1回
☂	サロンド吹矢	第2・4火曜日	10:00~12:00	大宮前体育館 多目的室	1,000円/月謝
☹	ゴールボール	第2火曜日	19:00~21:00	大宮前体育館 小体育室	500円/1回
♡	チャリーディング ハーティーズ	毎木曜日	17:45~19:15	高井戸第四小学校他	5,000円/月謝
♡	チャリーディング petit(未就学児)	第1・3木曜日	16:00~17:00	大宮前体育館 武道場他	2,000円/月謝
☺	リラクソナイトヨガ	毎木曜日	19:15~20:45	西荻南集会所他	3,000円/月謝
☹	ランニング・かけっこクラブ	第1土曜日	8:00~9:30	済美山運動場トラック	約1,000円 約500円
歩	マンスリーウォーキング	第2土曜日			*コースによって変わります。裏面を参照下さい。
東	東海道ウォーキング	第4土曜日	9:00~16:00		*日によっては泊まりあり。お問合せ下さい。

♥ 子供向
◆ スペシャルイベント

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。

スタッフ募集中!

長寿応援ポイントシール もらえます

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

親子チアリーディング教室

親子で楽しく!音楽に合わせてダンス!!

親子だからできる“タンブリング”“スタンツ”にも挑戦しましょう!

最終日には、ポンポンを持って発表会をします。

【日時】6月29日
7月13日・27日
8月24日・31日
全5回 木曜日 16:00~17:00



【会場】大宮前体育館 武道場 他

【参加費】5,000円(5回分)

【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(先着順)

*名前(子供・大人)、住所、年齢、連絡先を明記して
mailかfaxでお申込み下さい
修了者は、ハーティーズ・PETITへ優先入会できます

【申込み】FAX: 03-3323-0707
Mail: c123ogikubo@docomo.ne.jp
*お気軽に何でもお問い合わせください

クラブ123荻窪 第9回 定時総会の開催

クラブ123荻窪の活動に興味のある方
どなたでも参加頂けます。
二部のみ参加も大歓迎

【実施日】6月18日(日)午後1:30開会

【会場】杉並区立なのはな生活園

杉並区宮前2丁目22番4号

*会員様へは、追ってご案内を送らせて頂きます。

【二部】クラブ123荻窪

チアリーディングチームの演舞

[金管サンサンブル演奏]

石坂 浩毅氏(チューバ奏者)とその仲間

NEWS Curling



クラブでお世話になっているSC
軽井沢クラブが、平昌オリンピック出
場を決めました!! 皆喜んで応援を
していきましょう!! 山口剛史選手から
コメントを頂きました。

「みなさま、いつも応援ありがとうございます。
私たちの目標であった五輪出場をやっと決めることが出来ま
した。毎シーズン少しずつ力をつけ
前進し続けられた事が結果につな
がったのだと思います。次の目標は平
昌で金メダル獲得です!これからも
熱く応援をよろしくをお願いします。」

セルフコンディショニング

自分の身体と心を悟り、自身で調子を整えて心身ともに
健康管理するコツを身につけましょう!

毎週実施します!(継続は力なり!)

種目紹介「太極拳」「自彊術」「スポーツ吹き矢」

【日時】毎週火曜日(第3火曜日を除く) 午前9時~10時 太極拳
第1・5火曜日 午前10時~11時 自彊術
第2・4火曜日 午前10時~12時 スポーツ吹き矢(月謝制)

【会場】大宮前体育館 多目的室

【参加費】太極拳・自彊術: 300円/1種目 吹き矢: 1,000円/月謝

【申込み・問合せ】事務局: 090-4393-9993

メール: c123ogikubo@docomo.ne.jp

マンスリーウォーキング

事務局 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。

6月 まぐろ切符で行く 約5km 「三浦半島ウォーキング+マグロランチ+温泉」

【実施日】6月10日(土)

①午前7時30分 新宿駅西口交番前 集合

②午前8時15分 品川駅 京急とJRの連絡口 集合

【参加費】会員500円 ビジター700円(保険料・通信費 他)

*他に「みさきまぐろさっぷ」3,060円(各自)が掛かります

*「みさきまぐろさっぷ」には、品川~三崎口往復乗車券・バスフリー
乗車券・まぐろ食事券・温泉券かお土産券が含まれています。

【持ち物】温泉グッズ

【申込み】事前申込 事務局(mailかfax)

【コース】三崎口駅 小網代の森
城ヶ島(散策) マグロランチ 温泉
フリー・三崎港(お買物) 三崎口駅(解散)



7月 地図を片手に 約6km 「銀座・アンテナショップ巡り」

多数あるアンテナショップを巡りながらウォーキング、その後
テイクアウトで好きな県のおいしいもの(弁当)を買って日比谷公園で
ランチをしましょう!

【実施日】7月29日(土)

①午前9時 新宿駅西口交番前 集合

②午前10時 東銀座駅 3番歌舞伎座出口

【参加費】会員500円 ビジター700円(地図配付)

【申込み】事前申込 事務局(mailかfax)



【コース】東銀座(作戦会議) 新橋 銀座 有楽町
日本橋 東京駅 日比谷公園
*途中コースカットOK! 好きなショップを探して行くのもOK!

8月 恒例「ブルーベリー狩り」約5km

毎年大好評の三鷹の農園へ

【実施日】8月5日(土)

午前8:00 JR荻窪駅スタート

午前8:30 井の頭線三鷹駅下車集合

【参加費】会員300円

ビジター500円(保険料 他)

【申込み】なし

直接集合場所へお集まりください。

*採ったブルーベリーは、良心価格にて買取

【コース】西荻窪駅 三鷹駅下車 井の頭公園
ブルーベリー狩り 11:00牟礼コミュニティ
センター 井の頭公園駅解散

