

どなたでも
参加いただけます

「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)
 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

※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!!

全て要予約(月謝制を除く)

6・7・8月の活動プログラム

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ㊤
3	4	5 ㊤ ㊤	6	7 ♥ ㊤	8	9 歩 水元公園
10	11	12 ㊤ ㊤	13	14 ♥ ㊤	15	16
17 ◇SC連絡会	18	19	20	21 ♥ ㊤	22	23 ㊤見付宿 東→
24 ㊤掛川宿	25	26	27	28 ♥ ㊤	29	30 ◇総会

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ㊤ ㊤	4	5 歩 東京湾クルーズ ♥♥♥ ㊤	6	7 ㊤
8	9	10 ㊤ ㊤	11	12 ♥ ㊤	13	14
15	16	17	18	19 ♥ ㊤	20	21 ㊤江尻宿 東→
22 ㊤丸子宿	23	24	25	26 ♥ ㊤	27	28 歩 ブルーベリー
29 ◇カーリング 体験	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ♥ ㊤	3	4 ㊤
5	6	7 ㊤ ㊤	8 	9 ♥ ㊤	10	11
12	13	14 ㊤ ㊤	15	16 ♥ ㊤	17	18
19	20	21	22	23 ♥ ㊤	24	25 ㊤丸子宿 東→
26 ㊤藤枝宿	27	28	29	30	31	

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)	毎火曜日(第3は、休館日)	9:00~10:00	大宮前体育館 多目的室	300円/1回
㊤	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	300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(幼年クラス)	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
㊤	リラックスナイトヨガ	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	欠1,000円 欠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		*詳細はお問合せ下さい。

♥ 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へご連絡をください。

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:大人2,500円 障害のある方・子供1,500円

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」「ノルディックウォーキング」「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 ノルディックウォーキング
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・ノルディックウォーキング：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
- *人数によっては、開催しない日もあります。ご参加の時は、お問合せ下さい。無料体験大歓迎！

第10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30日（土）午後1:30開会 【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」演奏会
石坂 浩毅氏（チューバ奏者）とその仲間
- 【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。

マンズリーウォーキング

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 花菖蒲園「水元公園」約2km 4km

都内最大の菖蒲田で咲き誇る1万4千株、20万本のみごとな
花菖蒲は、圧巻！

- 【実施日】6月9日（土）
- 午前8時 JR新宿駅西口交番前 集合
午前9時 JR金町駅南口改札前 集合



- 【参加費】会員500円 ビジター700円
- 【持ち物】昼食（駅前・公園内にて購入可）、飲み物、帽子、汗拭きタオル、
他 熱中症対策グッズ

【コース】金町駅→ファミリーシャトルバス（バス券利用可）
→ポプラ並木下車（2*コース）→水元かわせみの里下車（4*
コース）→はなしょうぶ園までゆっくりウォーキングにて散策
昼食→ファミリーシャトルバス 14時金町駅解散

7月 東京湾クルージング



視察船「新東京丸」で都民の生活と深く関わる東京湾を巡ります。
また、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会会場等も運行
コース内で見ることができます。

- 【実施日】7月5日（木）
- 午前8:20 JR新宿駅西口交番前 集合（都営大江戸線利用）
午前9:00 JR浜松町駅北口改札口前 集合
- 【参加費】会員500円 ビジター700円
- 【申込み】事前申込 20人（先着順）事務局へメールかFAX（名前・
連絡先を明記）

【コース】大門駅→浜松町駅→竹芝小型船ターミナル→10:00
乗船 11:30下船（竹芝小型船ターミナル）→浜松町駅解散
注意：雨天でも運航しますが、強風・濃霧時等やむを得ず中止する場合があります。

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】7月28日（土）
- 午前8:00 JR西荻窪駅前 集合
午前8:30 井の頭線三鷹台駅下 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



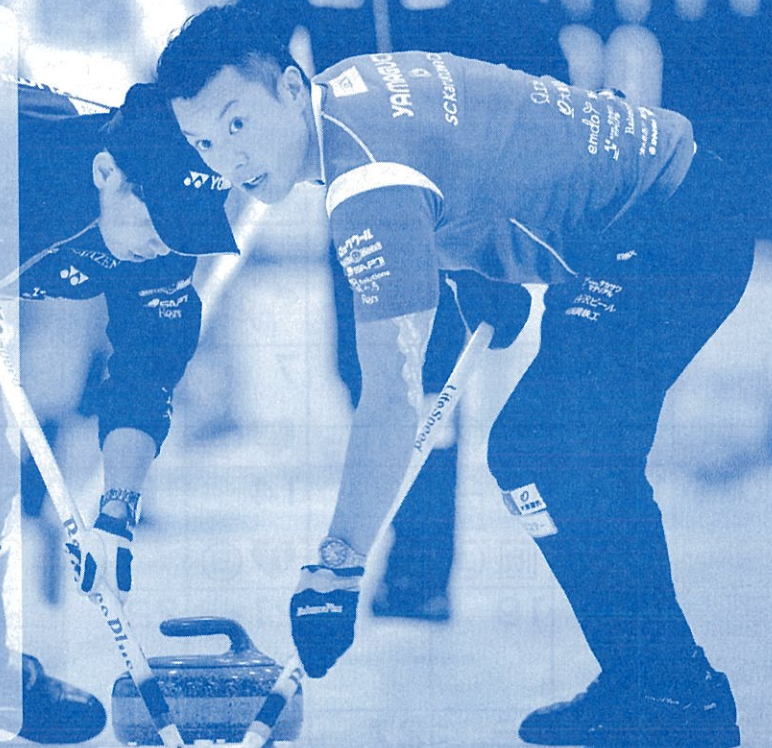
【コース】西荻窪駅→三鷹台駅下→井の頭公園
ブルーベリー狩り 11:00牟礼コミュニティ
センター→井の頭公園駅解散

NEWS Curling

ピョンチャンオリンピック 男子カーリング出場！のSC軽井沢クラブ 山口剛史選手より
クラブへメッセージを頂きました。

クラブ123の皆様、いつも応援ありがとう
ございます！小学生から行きたかった
オリンピックはとても刺激ある場所で素
晴らしかったです。
ここに行けたのも皆さんの応援パワーを
送っていただいたお陰です。
ありがとうございます!!
メダリスト達を見た時自分もあの場に立
ちたいと会場で強く思いました。挑戦を
し続けてさらに高いところに行けるよう
に頑張ります。これからも応援よろしくお
願い致します!!

- 7月29日（日）山口選手による
スペシャル体験会を
軽井沢アリーナにて開催します。
興味のある方は
事務局へお問い合わせ下さい。



写真提供：スポーツコミュニティ軽井沢クラブ