



平成28年4月号

発行 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

発行責任者 会長 御所窪 和子

新宿チャレスポだより

『新宿チャレスポ』は、新宿区内初の総合型地域スポーツ文化クラブです。

祝2016年度！！

ご入学・ご進級おめでとうございます。

チャレスポ新規会員大募集開始です！！

2016年度チャレスポ入会希望者は挟み込み応募用紙を各専門部へご提出ください

新年度の会員募集始まっています。今月号の挟み込みの登録用紙にてどしどしお申し込みください。尚、申込書は直接参加希望クラブの開催日にお越しいただき、ご提出くださいね。

新宿チャレスポとは？

年度の初めに改めましてご紹介です！！

2016年度も始まりまして、新会員の募集も始まりましたが、初めて新宿チャレスポの存在を知った方、知ってはいるけどなんかきっかけもないので行ったことない方、もしくはちょっとハードル高そうという方がいらっしゃるかと思ひ、ここで改めまして新宿チャレスポ活動のご紹介をさせていただきます。現在新宿チャレスポは本誌裏表紙の予定表にて14専門部が、主に土日と平日の夜間とで近隣の小中学校・高校などで活発に活動行っています。継続参加されるには年会費1000円と参加費が必要ですが、参加費無料のクラブもあり、もちろん初回のお試しはどのクラブでもありますので、お気軽に体験いただくことをお勧めします。内容の詳細は今月号の挟み込みの登録用紙裏面にある入会案内でご確認をお願いします。

■活動の理念

新宿チャレンジスポーツ文化クラブ（通称：新宿チャレスポ）では、誰もが行きたいスポーツ・文化活動を自由に選択できるとともに、各種のイベントなどいろいろな形で楽しむことができます。内輪で楽しむ「私益」ではなく、地域住民に開かれた「公益」を目指しています。

■新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

の目指すもの

- ・スポーツ文化の醸成
- ・青少年の健全育成
- ・地域教育力の回復
- ・親子や家族の交流
- ・地域コミュニティの形成→地域の活性化
- ・世代間交流の促進
- ・スポーツ施設の有効活用
- ・地域の健康水準の改善→医療費の軽減
- ・高齢者の生きがいづくり



新宿あみき倶楽部 戸山公園ノルディックウォーキング

東戸山小学校

(活動休止中)

チェアエクササイズ

おんぼでダンス

コスミックスポーツセンター

ドッジボール大会

戸山高校

サッカー

テニス

新宿中学校

バドミントン教室

テニス

レジャー・エンジョイイングリッシュ

グラウンドゴルフ

天神小学校

チャレンジ運動クラブ

富久小学校

テニス教室

親子バレーボール

バドミントン

若松地域センター

(活動休止中)

食クラブ

新宿中学校

レクダンス

↑新宿チャレスポ活動マップ

HP: <http://www.challespo.net>

＜その他新宿中＞
たのしい将棋合気道

も確認ください！！

タグラグビー3/6日曜日 城南カップ準優勝！！

6年生頑張りました。卒業記念は思い出に残るいい大会でした。

2015年度もいよいよ終わりですね。チャレスポ新宿スパイダースとしては年度の最後の大会ということで、柴又で行われた城南カップに3/6日曜に参加してきました。

以下結果報告喪も含めてスタッフからの声です。

K監督からひとこと

天気もメンバーも気を揉んだ城南カップでしたが、選手の頑張りそして皆様のお陰で終了いたしました。6年生にとっては最後の大会でした。これまでお世話いただいたすべての皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました。

そして当日お手伝いいただいた皆様お疲れ様でした。

大会の結果です。詳細は省略します。

高学年は決勝に進みましたが、ひかりキッズに3対4で負け、準優勝でした。女子とY君は悔し涙を流してました。決勝に進むのも結構大変な試合を乗り越えてのことだったので、よく勝ち進んだと思います。ディフェンスがとても良かったです。神がかってました。

低学年3位、高学年Bも大健闘

低学年も総合第3位でした！

高も低もフルメンバーでない中で本当によく頑張って結果を残したと思います。

高学年Bチーム1勝には届きませんでしたが、良いプレーも随所で見られたようです。どのチームも参加した選手一人ひとりが最後まで力を出し切り、楽しくプレーできたことが何よりです。

スタッフHさんからひとこと

Aチームのラストゲーム、素人目にもすごい試合でした。集中力が爆発してましたね。

準優勝という成績はもちろんですが、なにより山場のサントリーカップが終わっても、本当の最後の最後のゲームまで練習をやめずにじりじりとギリギリまで成長し続けたのがすごいと思いました。最後のゲームがベストゲームって素晴らしいことだと思います。

コーチ陣の皆さまにとっても、とてもしんどい一年だったと思います。お疲れ様でした！

スタッフTさんからひとこと

6年生最後の城南カップの決勝戦の試合は、本当に皆がよく走り、守り、攻め、よく頑張ったと思います。実は、本当は表彰式までは、入れたのですが、Rちゃんをはじめ、みんなの涙を見たら、自分も泣きそうなり、先に帰らせてもらいました。

ごめんなさい。

卒業生代表してキャプテンへ、そしてみんなへ

Rちゃん、タグラグビーが上手だけでは、なく、友達を誘い、メンバーを増やし、下級生の面倒も見て、文句のつけようない、キャプテンでした。

今年の6年生は、本当に良く頑張ったと思います。そして仲間を大事にしたことが最後のナイスゲームにつながったと思います。



新宿チャレスポ活動FLASH!!

【チェアーエクササイズ】活動休止

チェアーエクササイズは都合により 2016 年 3 月末を持って活動を休止します。長らくのご愛顧、大変ありがとうございました。

【合気道】いよいよ正式スタートです

昨年度試行期間として開催していた合気道が 4 月より正式スタートとなります。

毎週木曜日 18:00-21:00 新宿中武道場
道着がなく、立ち技中心の試合を行う合気道の流派です。詳しくは挟み込みの入会案内をご参考ください。

【たのしい将棋】

3/12 (土) 新宿中において、たのしい将棋大会が開催されました。結果は下記の通りでした。参加いただいた皆様ありがとうございました。

■小学生の部

優勝：石井和彦 5年
2位：松澤勇仁 5年
3位：小野哲司 5年

■中学生の部

優勝：山根快斗 1年
2位：根岸英士 3年
3位：島尻京 2年

【レクダンス】 於：新宿武道場

3/5・19 (土) 無料体験会の報告

3月5日 (土) 13:00~15:00

今回の参加者は8名と多く、スタッフと合わせ総勢10名で楽しみました。

せっかく人数が多いので、ダブルサークル(二人踊り)を中心に取り入れました。

『学生時代』／ペギー葉山に引き続き、後半には参加者のリクエストで、『新宿いきいき体操』でした。



3月19日 (土) 13:00~15:00、今回の参加者は5名。

うち1人の方は、チャレスポだよりをご覧になって無料体験にいらした方でした。

ストレッチの後は、シングルサークルのダンス☆『Beautiful Name』／Dance Earth Party アップテンポの曲ですが、楽しく踊ることが出来ました♪

後半は太極柔力球で有酸素運動を。

最後にスローバラードの『つかの間の虹でも』これにて2016年度のレクダンス教室は終了いたしました。



【タグラグ】3/21 祝月 港区タグラグビーフェスタ、一般の部 プレート優勝!

小学6年生3名、大人7名の合計10名が参加!!

3月21日(祝・月)、秩父宮ラグビー場で第7回港区タグラグビーフェスタが開催され、新宿チャレスポスパイダースは小学6年生3名、大人7名の合計10名のチームで戦い、一般の部で見事にプレート優勝を成し遂げました。午前の小学生の部は抽選で落選し、秩父宮の芝生の上でチャレスポの子供たちの試合が出来なかったのは残念でしたが、小学6年生、大人が実力をいかんなく発揮し、楽しく緊張感のあるゲームが体験出来ました。リーグ戦の最初の試合は4-7で負けましたが、次の試合は6-4の逆転勝ちで、グループCを2位で通過しました。

プレートトーナメント準決勝では4-3の逆転勝ち、決勝でも逆転

での4-3の勝利でした。応援に来ていただいたご家族のみなさま、本当にありがとうございました。



【パドルテニス】中野区民大会優勝!

「日本のパドルテニスの発祥の地であり、最大の会員数を誇り、パドルテニスの聖地とされる中野体育館で開催された中野区長杯中野区民大会において、ジュニア部門で並みいる強豪や中学生ペア、関東大会優勝者、国体優勝者等を打ち破り、チャレスポ代表としてのジュニア・吉野能明君と岸本航君ペアが優勝の栄誉に輝きました。

新宿のジュニアは強豪ぞろいの為、あちらこちらの試合に招待される実力者ぞろいです。表彰式では金メダルを首にかけ、さすが新宿のジュニアと賞賛の嵐に包まれました。



☆4月・5月の事業予定☆

事業名 <small>参加費/回(会員)</small>	対象	4月			5月				
		11・18・25(月)	9・16・30(土)	14・28(木)	1・15(日)	12・26(木)	2・9・16・23・30(月)	7・14・21(土)	
バドミントン 大学生以上200円、 小中高まで100円、(初回無料) ※会場はすべて体育館です	だれでも	18:30(準備含む) -21:00	9:00-12:00	18:00-21:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:30(準備含む) -21:00	9:00-12:00	
		東戸山小(対象:大人ののみ)	天神小	富久小	富久小	東戸山小(対象:大人ののみ)	天神小		
●タグラグビー 自由参加・無料 ※雨天:天神小バドミントン開催日のみあり	だれでも	9(土)	10・24(日)	16・30(土)	23(土)	7・21・28(土)	8・22(日)	14(土)	14(土)
		9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	13:30-16:30
		天神小	富久小	余丁町小		富久小	余丁町小	ここ・から広場	
新宿あ・み・ま倶楽部 会員300円、非会員500円 ※資料代は参加費に含まれますが、見学に伴う入館料・食事等の費用は実費とします ※小雨決行	だれでも	4月17日(日) 下落合駅北口改札口集合 9時30分受付			5月20日(金) 市ヶ谷端交番後ろの見附跡の公園集合				
		午前9時30分~12時			午前9時30分~12時				
		薬王院の「牡丹」を観に行こう。			市ヶ谷から神楽坂へ江戸の文化を感じて歩こう				
●みんなでダンス 幼児:無料 小中高:200円 一般(18才~):300円	だれでも	2・9・16・23・30(土)			7・14・21(土)				
		10:30-12:00			10:30-12:00				
		東戸山小			東戸山小				
レクダンス 半期分前払:3000円 会員:300円/回	30歳以上	2・23(土)			7・21(土)				
		13:00-15:00			13:00-15:00				
		新宿中			新宿中				
●親子バレーボール ソフトバレーボール 大200円、小中100円	小学生以上	9・16・23・30(土)			7・14・21・28(土)				
		9:00-12:00			9:00-12:00				
		富久小			富久小				
バドミントン教室 前期分前払 小・中学生4,000円 高校生・一般12,000円		2・9(土)	16・23・30(土)		7・14・21・28(土)				
	小学生	—	15:30-17:00		15:30-17:00				
	中学生	—	17:20-19:00		17:20-19:00				
	高校生	—	19:15-20:45		19:15-20:45				
	一般	—	18:30-20:00		18:30-20:00				
バドミントン交流練習 2,000円(10回分前払)	高校生以上	18:30-20:45	2000-20:45		2000-20:45				
		新宿中	新宿中		新宿中				
バドミントンフォローアップ講座 前期17,000円 毎週水曜日 ジュニア(Jr)練習:400円/回	教室 終了生	10・24(日) ※Jr	13・20・27(水)		8・22(日) ※Jr	29(日) ※Jr	11・18・25(水)		
		9:00-12:00 18:00-21:00	18:00-19:30		18:00-21:00	9:00-12:00	18:00-19:30		
		富久小			富久小				
テニス 大人:500円 小人:(小中高)100円 ※中高生大人の部参加の時200円 ビクター:大人1,000円、小人200円	小人 大人	10・24(日)	16・30(土)		1・8(日)		14・28(土)		
		10:00-12:00	なし		10:00-12:00		なし		
		12:00-17:00	18:00-21:00		12:00-17:00		18:00-21:00		
		芸術高校		戸山高校		芸術高校		戸山高校	
サッカー 会員:1人300円 非会員:1人1000円 小学生:無料	小学生 ~大人	4月は活動なし			14・28(土)				
					18:00-21:00				
					戸山高校				
フットサル 大人:500円 小人:100円	だれでも	3・17(日)	9・23(土)		7・21(土)	15(日)	29(日)		
		14:00-16:00	9:30-11:30		14:00-16:00	9:30-11:30	14:00-16:00		
		富久小(個人)			富久小(個人)				
●ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レジャー用シューズ含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも	9・23(土)		24(日)		14・28(土)		22(日)	
		9:45-12:00		10:00-12:00		9:45-12:00		10:00-12:00	
		戸山公園		富久さくら公園 (芸術高校前集合)		戸山公園		富久さくら公園 (芸術高校前集合)	
●グラウンドゴルフ 大人200円 小中100円	だれでも	9・16(土)	10・24(日)	29(祝金)	12・26(火)	8(日)	10・24(火)	29(日)	
		9:00-12:00	9:30-11:45	9:00-16:00	9:30-11:45	9:00-12:00	9:30-11:45	9:30-11:45	
		東戸山小	富久小		ここ・から広場		東戸山小	ここ・から広場	富久小
●合気道 800円/月	だれでも	7・14・21・28(木)			5・12・19・26(木)				
		18:00-21:00			18:00-21:00				
		新宿中			新宿中				
●たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	9・23(土)			14・28(土)				
		13:00-15:00			13:00-15:00				
		新宿中			新宿中				

※●印の専門部活動は“若松地域スポーツ文化協議会事業”として行っています
各専門部に参加するには、チャレスポの会員になる必要があります。(年会費:大人1000円、小学生~高校生500円)
日程は学校行事等で変更になる場合があります。ホームページで必ず直前情報をご確認ください。
詳しくは事務局までお問い合わせください。

問い合わせ先 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ 事務局

TEL:090-4226-1339 FAX:03-3353-4352

URL:<http://www.challespo.net> メールアドレス:info@challespo.net



平成28年度 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

専門部使用欄

管理者使用欄

--	--

更新登録 申込書

継続会員で、個人情報に変更の無い方は、名前だけ記入をお願いします。

氏名	
----	--

新規入会 申込書 ・ 登録変更届

フリガナ			
氏名	(男・女)		
生年月日	大 昭 平 西 暦	年	月 日
住所	〒	区・市	新宿区以外から入会の方は該当する物に○をつけてください*1
		新宿区	在勤 在学
学校*1		学年	年*1 ←小中高生のみ
電話			
アドレス	@		
写真掲載	チャレンジスポが主催する事業中の写真をホームページ、広報誌等に掲載することを了承します。 可：本人または保護者サイン 否		
保護者名*2	印		

*1 会員構成把握の為 ご協力ください。

*2 入会者が未成年の場合保護者の同意をお願いします。

個人情報は事業に関する連絡の他には使用しません。

受付担当者 記入欄

受付者				<ul style="list-style-type: none"> ・A : 新宿あ・み・ま倶楽部 ・B : バドミントン ・D : レクダンス ・F : フットサル ・G : グラウンドゴルフ ・I : 合気道 ・K : たのしい将棋 ・M : みんなでダンス ・N : ノルディックウォーキング ・O : 親子バレーボール ・P : パドルテニス ・R : タグラグビー ・S : サッカー ・T : テニス ・X : その他
受付日	平成 28 年	月	日	
会員区別	高校生まで	一般	賛助	
会員番号	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> 16- </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">↑会員番号は3桁で ↑専門部アルファベット 例) T16-001 テニス 1番</p>			

受付の方へ: 受付後、会費を添えて 目黒さんへ提出をお願いします。

2016年度 新宿チャレスポ入会のご案内

地域密着総合型スポーツクラブ新宿チャレスポでは2016年度会員を募集しています。会費大人1000円、子供500円で教室を除く下記の全種目の活動に、参加費のみで参加できます。申込は裏面申込用紙に所定事項を記載の上、直接各専門部の活動時に会費と一緒に提出ください。尚、ホームページ：<http://www.challespo.net>も参照ください。

新宿チャレスポ専門部活動案内			
事業名 参加費/回(会費) ※専門部事情により変更する場合があります	対象	専門部活動概要 競技説明	2016年度の予定 ※日程・会場は目安です。 学校行事等で変更の可能性あります
バドミントン 大学生以上200円 小中高まで100円(初回無料) ※会場はすべて体育館です	だれでも	「ニュースポーツのバドミントンを分りやすく表現すると、一般的な硬式テニスの小型版です。室内で行い、バドミントンコートサイズで行うので、反射神経を養い、体への負担が少ないことを特徴としています。テニスがきつくなってきたと感じているシニアの方はテニスの経験を生かして楽しめます。テニスを始める前の年齢の子供さん(年長さんから小4まで)がバドミントンをすると、テニスを始めた時の上達が早くなるとの評価を受けています。子供を持つ親世代の方は、ストレス発散として、親子3代で出来るスポーツを是非、お試しください!」	天神小:第4除く毎週土曜AM9:00-12:00 東戸山小:毎週月曜19:00-21:00 富久小:第1,3日曜AM9:00-12:00 第2,4木曜18:30-21:00 大会参加 年3回程度
タグラグビー 自由参加・無料	だれでも	タグラグビーは30x40m程度のコートで腰につけたタグをとることでタックルの代わりにする接触プレーのない安全なラグビーです。1チーム5人で編成し、大きな人、小さな人、走るのが速い人、遅い人、若者男女関係なくだれでもできるスポーツです。校庭を使った外のスポーツですが雨天体育館でも行います。鬼ごっこ、泥棒ゲーム、リレーなど遊びを交えて楽しく活動しています。	天神小:第2土曜AM9:00-12:00 余丁町小:第4土曜AM9:00-12:00 富久小:第1・3・5土曜AM9:00-12:00 第2・第4日曜13:30-16:30 ここ・から広場:第2土曜 13:30-15:00 夏合宿あり、大会参加年4回程度、
新宿あ・み・き倶楽部 参加費会員300円非会員500円 ※資料代は参加費に含まれますが、屋敷に伴う入館料・食事等の費用は実費とします ※小雨決行	だれでも	新宿区内を中心に「あるく」「みる」「まなぶ」専門部を立ち上げました。健康に暮らすには「歩く」が一番!ついでに新宿の歴史も知っちゃいましょう。いつも見慣れたところでもまち歩きガイドの説明を聞くとまた違って見えるかもしれません。みなさん一緒に歩いてみませんか。	月1回程度:新宿区内他
みんなでダンス 体験レッスン無料 大人、小中それぞれ10分体験券発行 幼児:無料 小中高:200円 一般(18才~):300円	だれでも	年に数回あるライブに向けて、ニンニンジャー、乃木坂46などみんなで踊りたい曲をセレクト。衣装もかっこよく決めています。しっかりストレッチしますので、小さい子も、青年も、中高年の方も安心して踊れます。みんな楽しくリズムに合わせて動いてみませんか?見学、体験レッスン無料です。お気軽に会場にお越し下さい。 ~「する見る支えるスポーツ」のダンスとして、来場者全員で楽しい時間を創りあげています~	東戸山小又は若松地域センター :毎週 土曜日に開催 10時~12時
レクダンス 半期前払:3000円 会員:300円/回	30歳以上	ひだん運動をしない方にも気軽に参加できるレクリエーションのダンスです。心地よいストレッチから体操へ、J-POPから演歌まで馴染みの曲を聴きながら、指導者の簡単な説明で誰もがすぐに踊りを楽しめます。トレーニングタイムでは、ラケットとボールを用いた中国のニュースポーツ・太極柔力球を取り入れ、体幹を鍛えながら引き締めます。ロコモ予防に無理なく体を動かしませんか? 一緒にやっていたいただける スタッフも募集中 です。	新宿中:第1,3土曜 13:00-15:00
親子バレーボール ソフトバレーボール 大200円、小中100円	小学生以上	親子と一緒にするとバレーボールの楽しさが倍増! もちろん親子でなくても参加できます。	富久小:毎週土曜9:00-12:00
バドミントン教室 半期前払 小4000円・中学生5,000円 高校生400円(10回前払) 一般12,000円	小学生 中学生 高校生 一般	バドミントンは、年齢・性別を問わず楽しめる生涯スポーツですが、レベルが上がるにつれパワーや瞬発力、持久力も必要とされる奥深い複雑で楽しいスポーツです。 初心者から中級者まで、小学生から70歳を過ぎた方までバドミントンがうまくなりたい人のための教室です。充実したコーチ陣が指導しています。毎年募集定員を超える申し込みがあります。募集は春年1回です。	新宿中:小学生毎週土曜15:30-17:00 中学生毎週土曜17:30-19:00 高校生毎週土曜19:15-20:45 一般生毎週土曜18:00-20:00 ※前後期各15回開催
バドミントン交流練習 2,000円(10回前払)	高校生以上	バドミントン教室の後に行う練習です。 参加者が交代でゲーム練習を行っています。	新宿中:毎週土曜20:00-20:45
バドミントンフォローアップ講座 前期17,000円 毎週水曜日	教室 終了生	教室終了生を対象とした講座です。	富久小:毎週水曜18:00-19:30
Jr.練習 400円/1回	中・高生	もっと練習して上達したい中・高生選手育成練習	富久小第2・第4日曜 9:00~12:00、18:00~21:00
テニス 大人:500円 小人:(小中高)100円 ※中高生大人の一部参加の時200円 ピジター:大人1,000円、小人200円	小人 大人	メンバーは小学1年生から70代まで老若男女が健康で、楽しく、上達を目指して練習しています。基本的なことから、ゲーム展開まで指導者が丁寧に教えます。参加者随時募集中です。 時間帯で小中高と大人とで分けて開催します。	芸術高校:第2,4日曜 小人:10:00-12:00 大人:12:00-17:00 戸山高校:第2,4土曜 大人のみ18:00-21:00
サッカー 会員:1人300円 非会員:1人500円 小学生:無料	小学生 ~大人	地域のためのサッカーリーグ、トーナメントを開催しています! 若松河田地区からの新規チームも募集中です。 指導者の下、練習もしていますのでサッカーをしたい人は戸山高校で思いっきり楽しみましょう!	戸山高校:第2,4土曜18:00-21:00
フットサル 大人:500円 小人:100円	だれでも	フットサルは、経験者・未経験者を問わず、フットサルをやりたい方が一人でも参加でき、集まったメンバーでフットサルの試合を楽しむ「個人フットサル」を開催しています。 子供も大人も、男性も女性も、みんなでフットサルを楽しみましょう!	<初心者向けフットサル教室> 新宿Jr ミックサなど:月1回(土曜日又は日曜日) <個人フットサル> 富久小:第1,3土曜 9:30-11:00 芸術高校:第2日曜 13:30-15:30
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レインコート使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。 年齢・性別・身体能力・運動経験などにかかわらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められ、生涯楽しむことができます。	戸山公園:第2,4土曜 9:45-12:00 富久さくら公園(芸術高校集合): 第4日曜日 9:45-12:00
グラウンドゴルフ 大人200円 小中100円	だれでも	ゴルフをアレンジしたスポーツで、ルールは簡単!集中力や調整力が養えます。 子供から高齢者まで楽しめます。みんな集まれ!	ここ・から広場:第2火曜 9:30-11:45 芸術高校:第2,4日曜 9:00-11:30 富久小:毎月1回 9:00-12:00(5月から)
合気道 800円/月	だれでも	2016年度新種目!!無心塾の合気道教室、子供から大人まで。	新宿中:毎週木曜 小中:18:30-19:30 一般:19:30-20:30
たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	多世代間交流と頭脳の活性化の場!そして、何よりも集中力養成の場!	新宿中:第2,4土曜 13:00-15:00

平成28年度 新宿あ・み・ま倶楽部実施案

★コース、内調等、詳細はこれから検討します。

●薬王院の「牡丹」を観に行こう。

平成28年4月17日（日） 午前9時30分～12時

下落合駅北口改札口集合

薬王院・佐伯祐三アトリエ記念館・目白庭園など

▼総本山でもある奈良の長谷寺のボタンを長谷寺より100株譲り受けたのが始まりで、現在では庫裡の前庭や本堂前に1000株以上が植えられており、花の時期には多くの人でにぎわいます>

▼目白庭園は豊島区立の池泉回遊式の庭園で、庭園内には、雑誌「赤い鳥」を由来にした木造瓦葺平屋建ての数寄建築の「赤鳥庵」があります。雑誌「赤い鳥」は大久保にあったこともあります。

●市ヶ谷から神楽坂へ江戸の文化を感じて歩こう

平成28年5月20日（金） 午前9時30分～12時

市ヶ谷端交番後ろの見附跡の公園集合

市ヶ谷見附跡・茶の木稲荷神社 市谷亀岡八幡宮・外濠・筑土神社・大久保巨川旧居跡・大田南畝旧居跡・光照寺・尾崎紅葉旧居跡など

●白山神社「あじさいまつり」を観に行こう。

平成28年6月14日（火） 午前9時30分～12時

地下鉄三田線 白山駅 A3出口集合

白山神社・本念寺（大田南畝の墓）・円栄寺（八百お七の墓）など

●水稲荷神社 高田富士の「ふじまつり」で富士山に登ろう。

平成28年7月24日（日） 午前9時30分～12時

穴八幡境内集合

穴八幡 高田富士 水神社 甘泉公園・面影橋

▼高田富士は水稲荷神社（高田稲荷明神社）の境内にあり、1779年（安永8年）に作られた江戸最古の富士塚として知られていました。この高田富士・水稲荷神社は、現在の早稲田キャンパス9号館の場所にありましたが、昭和30年代後半に大学がこの土地を入手した際に取り壊され、現在の地に移転してきました。

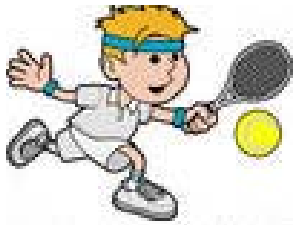
●新宿歴史博物館の展示を丁寧に2時間かけて見学してみませんか。

平成28年8月日程未定 午前10時～12時

●見どころいっぱい、上野恩賜公園散策

かつて上野戦争があった上野公園を彰義隊の敗走ルートを中心にたどりながら歩きます。

9月 日程未定 午前9時30分～12時



パドルテニス参加者募集

パドルテニスは室内で行います

硬式テニスの片面くらいのコート（バドミントンのコートより少し大きいくらい）で、腰の高さのネットを挟んで行う競技です。

ラケットは板で出来ていて、卓球のラケットより少し大きい板のようなラケットを使います。

テニスを始めたばかりの kiddo はテニスを上達させるために有効です。

テニスのように走り回らず、卓球やバドミントンのように敏捷性が必要にはならず筋肉が落ち始めた大人が体の負担も少なく楽しくできる、室内で行うテニスです。

親子で一緒にできるスポーツですので、**小学校1年生から90歳まで**参加できます。

親子ペアで試合を行うことや、孫とおばあちゃんがペアを組んだりして楽しむことができます。

もちろんテニス経験者同士で練習や真剣な戦いをすることもできます。

開催予定：天神小学校体育館 第1・2・3 土曜日 9時から12時

富久小学校体育館 第1・3 日曜日 9時から12時

第2・4 木曜日 18時から21時（小学生は20時まで）

東戸山小学校体育館 毎週月曜日 18時半から21時（大人のみ）

***天神小学校はインターホンでパドルに来たと伝えて門のカギを開けてもらって入場してください。**

***開催日に変更になる場合があるので新宿チャレスポのホームページで確認してください。**

新宿チャレスポHPアドレス <http://www.challespo.net/>

*参加は自分の都合に合わせて自由に参加できます。

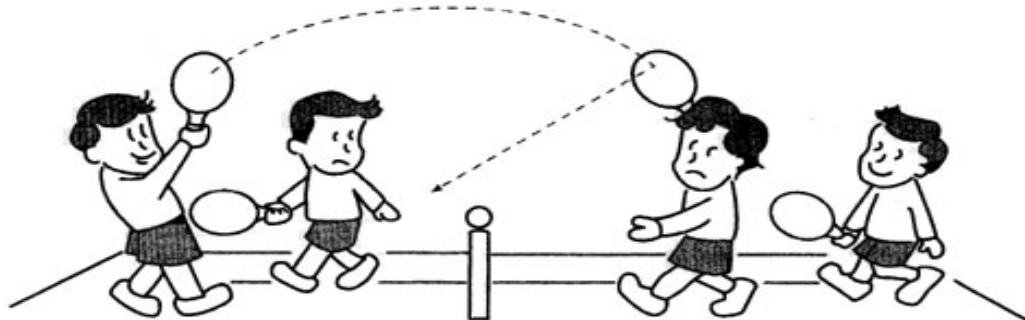
*参加する方は、**室内用運動靴**をご用意ください。

*ラケットは大人の方には無料で御貸ししていますので、手ぶらで参加ください。

*参加費：初回体験無料（2回目からは新宿チャレスポに入会してください）

（チャレスポ会員は高校生以上は200円、高校生以下はラケット使用代100円です）

*年会費・大人1000円・ジュニア500円）



問合せ先 : 新宿チャレスポ パドルテニス専門部

運営責任者 梶山 (090-4208-6850) まで