



平成29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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。 年度の初めに改めましてご紹介です！！

新宿チャレスポとは？

■新宿チャレスポは、テニス、バレーボール、サッカー、バドミントンなど15種類の専門スポーツ文化クラブから構成される、新宿区初の総合型スポーツクラブです。

新宿チャレスポは、新宿区若松・大久保地域の小中学校を活動拠点としてはじまり、既に10年以上を経過しています。子供から高齢者まで≒500人の会員で構成されて、年度で更新となる会員数も年々増え続けております。毎週土日+平日夜のスポーツ活動を提供し続けていて、参加費無料で楽しめるクラブもあり、どこよりもリーズナブルで充実した活動であることは実績が物語っています。特に地域の小中学生に関しては、会場・開催時間とも参加しやすい工夫がされていますのでぜひ一度お試しください。勿論どのクラブでもお試しは無料です。

活動内容の詳細は**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。

■年会費：大人1,000円、子供500円

会費は年度で毎年更新していますので、今年度は4月から2018年3月31日までが年会費の期間です。だから、今入会することが最もお得な選択となっています！各専門部で一回ごとの参加費を取るものもありますが、タグラグビー・ポッチャは無料。高校生以下であれば100円で済むクラブも多く、かなり楽しめますよ。

■大人と子供と一緒にするの？

スポーツを大人子供と一緒にすると楽しめないのじゃないか？そういう声はよく聞きますので、各クラブで工夫しています。種目によっては大人だけ子供だけという時間帯会場を作

合気道  新宿中学校	ノルディックウォーキング  戸山公園 富久さくら公園	みんなでダンス  東戸山小学校 若松地域センター	新宿あ・み・ま倶楽部  新宿区内	フットサル  富久小学校	チャレスポ広場 タグラグビー  天神小学校 富久小学校 余丁小学校 ここ・から広場
レクダンス  新宿中学校	親子バレーボール  富久小学校	ドッジボール大会 	2017年度“ポッチャ”新規開催!! 牛込仲之小学校		
バドミントン教室  新宿中学校 富久小学校	グラウンドゴルフ  富久小学校 東戸山小学校 ここ・から広場	 <p>スポーツしよう! 近所で!みんなで!</p>			
たのしい将棋  新宿中学校	サッカー  戸山高校 チャレスポ広場 バドミントン				テニス  戸山高校 総合芸術高校

っていますので気軽に参加して確認ください。

■どうやったら入会できるの？

入会のしかたは、簡単！まずは、**今月号の4面またはホームページ**で気になる種目と日程・場所を確認して、直接お越しください。（ただし、新宿中のバドミントン教室のみは定員制なので除きます。）参加してみて気に入ったら、会員登録をしてください。いやなら勿論しつこい勧誘はしませんので御安心ください。また別の種目を試すのも全く問題ないので気軽にどんどんお試してください。

■気になったらメールや電話だけでも。スタッフが説明させていただきます。

今年入学された保護者の皆様、今まで知ってはいたけど行ったことがないという皆様。4月は新しいことをやるチャンスです！！“新宿チャレスポ”で検索いただければ、ホームページで各専門部ごとの詳しい情報も掲載されていますので、一度覗いてみてください。

新宿チャレスポ活動FLASH！！

【ポッチャ】2017年度より新規登場！！

2017年5月21日（日）14：00-17：00 牛込仲之小体育館で、パラリンピックで人気になった“ポッチャ”がスタートします。健常者もはいたレクリエーション競技を行います。誰でも参加可能、参加費無料です。ただし看護が必要な方は、看護なさる方の付き添いが必要となります。



【タグラグビー】3/20 祝月

秩父宮ラグフェスに今年も参加！！

3/20 祝日月曜日、ラグビーの聖地“秩父宮ラグビー場”で行われた港区タグラグフェスタ：城南信金カップに今年も参加しました。なんだかんだで子供2チーム合計20名、大人1チーム10名+α、参加者付き添いも入れて全員では≒50名になるうかという集団で、ラグビーの聖地での戦いを堪能しました。天気も良かったし、きれいに張り替えられた芝生が目にもまぶしい感じ。なんかさわやかな一日でしたね。

大会の結果は、子供はAチーム1勝2敗で第4位、Bチーム2勝1敗で準優勝。大人チーム3勝1敗1引分で、同率第5位でした。



【たのしい将棋】3/11 楽しい将棋大会

3/11（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。小学生は6年生3人に1年生二人が臨みましたがはねかえされました。

中学生は人数少ない分じっくり対局しました

■中学生の部

優勝：山根快斗

2位：鈴木康介

特別賞：根岸英士

■小学生の部

優勝：石井和彦

2位：松澤勇仁

3位：小野哲司

4位：藤森玉寛

5位：牧蒼太郎



■タグラグ：3/12（日）城南カップ報告

3月12日日曜日、大田区立森ヶ崎公園運動場にて、タグラグビー城南カップが行われました。

結果は低学年下位トーナメント2位、高学年は上位トーナメント4位でした。

多くの保護者のつきそい応援をいただき、無事終了。大変ありがとうございました。



【パドルテニス】3/19 中野区長杯優勝！

3月19日に中野体育館で開催された「中野区長杯ジュニア大会」で新宿チャレスポのパドルテニスのジュニア、吉野・吉田ペアが中野代表チームを破り見事に優勝の栄誉を勝ち取りました。

前回の秋季大会に続き、連続での優勝でこれからは他の地域のジュニアたちの目標とされる立場となる事になるでしょう。



※平成29年度のパドルテニスの参加費は、高校生までのチャレスポ会員は参加費無料(ラケットレンタル料)となりました。

【みんなでダンス】4/1(土) 無料開放！

今年度最後の開催に、ゲストに御所窪会長をお呼びしました。恋ダンスをはじめ、愛のしるし、フォーチュンクッキー、おどるポンポコリンも披露し、なんと!!自然な流れで!一緒に踊って載けて感動いたしました。

ひろ子先生をはじめ、会員の皆さんの笑顔に支えられて無事に1年を過ごせました。

スタッフをはじめ本当にご協力戴いた保護者の皆様ありがとうございました。

4月1日土曜日若松地域センターで、新年度第1日目は、なんと無料で参加を呼びかけたいと思います。

ご家族はもちろん、お友達を誘ってぜひぜひ遊びに来てください。



【バドミントン】3/11(土) 地域スポーツクラブ種目別交流大会報告

3月11日(土)「東京武道館」東京都スポーツ文化事業団主催の「地域スポーツクラブ 種目別(バドミントン)交流大会」が行われました。

新宿チャレスポからは 一般中級、一般上級それに小学生と3チームが参加しました。

この大会の特色は その名の通り、東京都のスポーツクラブ間の交流を図ることが目的なので、

- ・ダブルスは必ず一人は女性であること
- ・小学生は個人戦(片面シングル)で7点で1ゲームで勝てば勝ち上がり

という、ローカルルールで運営されました。また、大会ゲストとして 元オリンピック代表

森久子さん、町田文彦さん、それにパラ・バドミントン日本代表の豊田まみ子さんが来て、午前中は初心者、小学生の教室、昼休みには クリア、ロブ、スマッシュのワンポイントレッスン、そして試合を見ての感想など、参加者とのふれあひも数多くありました。

チャレスポからの参加者に感想を聞いたところ

「時間通りに試合が進み、待ち時間も少なく、沢山試合ができて、とても楽しかった。バドミントンがさらに面白くなった」(一般中級)

「昨年あった、よそのクラブのひとと1年ぶりにあえて、言葉をかわせた」(一般中級)

「トップアスリートの指導を直接受ける機会があつたためになった。豊田さんを今後応援したくなった」(一般上級)

「自分の実力がわかって良かった。学年など関係なく楽しんでやれて良かった。やる気ももっとわいてきて、もっと練習しようと思った。初めて大会に出てドキドキしたけれど、日ごろ練習している実力をはっきできたと思う。この大会に出れて、とってもうれしかった。」(小学生)と 参加してくれた方は、とても満足していました。



【レクダンス】3月活動：新宿中武道場

★3月4日(土) 13:00~15:00 4名の参加者と1名の見学者がありました。

工藤あやの、クリス・ハート、松田聖子など

★3月18日(土) 13:00~15:00、平成28年度のレッスン最終日は、3名の参加者と少し寂しくもありましたが、懐かしいダンスも交えゆったりとお稽古しました。

次回からは、新年度のお稽古になります。

基本的に、第1・3土曜日の13時より、新宿中学校の武道場(神社の上)で開催しております。



☆4月・5月の事業予定☆

※小学生の夜間の各専門部活動参加には保護者等の送迎を参加条件とさせていただきます

事業名 参加費/回(会員)	対象	4月				5月					
		8・15(土)	10・17・24(月)	13・27(木)	16(日)	1・8・15・22・29(月)	6・13・20(土)	5(金)・21(日)	11・18(木)		
バドミントン 大学生以上200円、 小中高まで無料 ※会場はすべて体育館です	だれでも	9:00-12:00 天神小	18:00(準備含む)-21:00 東戸山小(対象:大人のみ)	18:00-21:00 富久小	9:00-12:00	18:00(準備含む)-21:00 東戸山小(対象:大人のみ)	9:00-12:00 天神小	9:00-12:00 富久小	18:00-21:00		
●タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止	だれでも	1・15(土) 9:00-12:00 富久小	9・23(日) 13:30-16:30 天神小	8(土) 9:00-12:00 戸山小	9(日) 10:00-12:00 余丁町小	22(土) 9:00-12:00 富久小	6・20(土) 13:30-16:30 余丁町小	14(日) 13:30-16:30 ここ・から広場	13(土) 9:00-12:00 ここ・から広場	13(土) 13:30-15:00 戸山小	14(日) 10:00-12:00 戸山小
●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23日(日) 12:55JR四谷駅 麹町口階段上(四谷見附の石垣前の駅側)集合 13:00-16:00 四谷門から後田門まで ~江戸橋への玉川上水水筒、そして麓・井戸など水の道~				5月18日(木) 午後12時55分 新宿駅東口・馬水橋前集合 13:00-16:00 未来都市のモデル 新宿副都心を歩く					
●みんなでダンス 幼児:無料、小・中・高校生:200円 18才以上:300円 それぞれ5回回数券発行 見学、体験無料	だれでも	1(土) 10:00-12:00 若松地域センター	8・15・22・29(土) 10:00-12:00 東戸山小		6(土) 10:00-12:00 若松地域センター	13・20(土) 10:00-12:00 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	1・15(土) 13:00-15:00 新宿中				6・20(土) 13:00-15:00 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	8・15・22(土) 9:00-12:00 富久小				6・13・20(土) 9:00-12:00 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	小学生 中学生 高校生 一般	1(土) ※3月9日チラシ参照 体験会 小:15:30-17:00 中:17:30-19:00	8(土) 中止	15・22・29(土) 15:30-17:00 17:20-19:00	6・13・20・27(土) 15:30-17:00 17:20-19:00						
バドミントン交流練習 2,000円(10回分前払)	高校生以上	なし	中止	19:15-20:45 18:30-20:00	19:15-20:45 18:30-20:00						
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	18:30-20:45 20:00-20:45	18:30-20:45 20:00-20:45	2000-20:45	2000-20:45						
バドミントン交流練習 2,000円(10回分前払)		新宿中(18:30-練習の場合は500円/回)				新宿中(18:30-練習の場合は500円/回)					
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	12・19・26(水) 18:45-20:00	23・30(日) Jr 18:00-21:00	3・10・17・31(水) 18:45-20:00		14(日) Jr 18:00-21:00					
テニス 大人:500円 小学生~高校生:100円 ※中高校生大人の部参加の時200円 ピジター:大人1,000円、 小学生~高校生:200円	小人 大人	8・15(土) なし	9・23(日) 10:00-12:00	13・27(土) なし	7・14(日) 10:00-12:00						
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	18:00-21:00 戸山高校	12:00-17:00 芸術高校	18:00-21:00 戸山高校	12:00-17:00 芸術高校						
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				20・27(土) 18:00-21:00 戸山高校					
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	1・15(土) 14:00-16:00 富久小	9(日) 9:30-11:30 富久小	6・20(土) 14:00-16:00 富久小							
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レンタルポール使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも	8・22(土) 9:45-12:00 戸山公園	23(日) 9:45-12:00 富久さくら公園	13・27(土) 9:45-12:00 戸山公園	28(日) 9:45-12:00 富久さくら公園						
●グラウンドゴルフ 回数券10回分:1,000円	だれでも	8(土) 9:00-12:00 富久小	11・25(火) 9:30-12:00 ここ・から広場	15(土) 9:00-12:00 東戸山小	16(日) 9:00-12:00 富久小	2・9・23(火) 9:30-12:00 ここ・から広場	13(土) 21(日) 9:00-12:00 富久小				
●合気道 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	6・13・20・27(木) 開場18:00 子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30 新宿中				4・11・18・25(木) 開場18:00 子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30 新宿中					
ポッチャ 無料	だれでも	2017年5月よりいよいよスタート!! パラリンピックで大人気!! 障害者もはいたレクリエーション競技を行います。誰でも参加可能。参加費無料、看護が必要な方は、看護なさる方の付き添いが必要となります。				21(日) 14:00-17:00 牛込仲之小					
●たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	8・22(土) 13:00-15:00 新宿中				13・27(土) 13:00-15:00 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29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、名前だけ記入お願いします。
氏名		

新規入会 申込書 ・ 登録変更届 *1			
フリガナ			
氏名	(男 ・ 女)		
生年月日	大 昭 平 西 暦	年 月 日	←女性も必ず記入してください*1
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*2 新宿区 在勤 在学
学校*2		学年	年*2 ←小中高のみ
電話番号*3	自宅:	携帯:	
アドレス	@		
写真掲載	チャレスポが開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*4	印		

*1 個人情報は事業に関する連絡の他には使用しません*2 会員構成把握の為 ご協力ください。

*3 電話番号は少なくとも1つ記入してください。

*4 入会者が未成年の場合保護者の同意をお願いします。

受付担当者 記入欄

受付の方へ: 受付後、会費を添えて 藤原さんへ提出お願いします。

受付者			<ul style="list-style-type: none"> ・A : あ・み・ま倶楽部 ・B : バドミントン ・C : ボッチャ ・D : レクダンス ・E : フットサル ・F : フットサル ・G : グラウンドゴルフ ・H : 合気道 ・I : 合気道 ・J : たのしい将棋 ・K : たのしい将棋 ・L : みんなでダンス ・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 ・Q : タグラグビー ・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 29 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;"> 17- </div> <p>↑ ↑会員番号は3桁で 専門部アルファベット 例) T17-001 テニス 1番</p>		

2017年度 新宿チャレスポ入会のご案内

2017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類の活動に、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(会員) ※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	2017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か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。テニスが好きに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ども(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。子供を持つ親の世代の方は、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!※平成29年度のバドミントンの参加費は、高校生までのチャレスポ会員は参加費無料(ラケットレンタル料)となりました。	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 ※雨天中止	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。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・4日曜13:30-16:30 ここから広場: 第2土曜 13:30-15:00 戸山小: 毎月1回日曜10:00-12:00 落合第4小: 年3回10:00-12:00 裏合宿あり、大会参加年4回程度、
新宿あ・み・ま倶楽部 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、見学に伴う入館料・食事等の費用は別途とします ※小高発行	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」の一番!について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も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、小中高それぞれ5回分回数券発行 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。衣装もかっぴょく決めていきます。しっかりストレッチしますので、小さい子ども、青年も、中高年の方も安心して踊れます。みんなで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 土曜日開催 10時~12時
レクダンス 半期分前払: 3000円 会員: 300円/回	30歳以上	ふ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?一緒にやっていたら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	親子で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 半期分前払 小400円・中学生5,000円 高校生400円(10回分前払) 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60歳を過ぎた方までバドミントンがうまくなりたいたいのための教室です。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。募集は年1回、3月募集。今年度申込みは3月終了しました。交流練習は会員ならどなたでも参加できます。教室参加生や卒業生と一緒にゲーム練習をしています。	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回分前払)	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・高校生	もっと練習して上達したい中・高校生選手育成練習	富久小第2・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 ※中高生大人の部参加の場合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代まで若者男女が健康で、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 小中高: 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!	富久小: 第1・3土曜 14:00-16:00 富久小: 第2・4日曜 9:30-11:30
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レインブーツ使用料含む) ※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 9:45-12:00
グラウンドゴルフ 回数券10回分: 1,000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・4火曜9:30~12:00 富久小第2土第3日9:00~12:00 東戸山小第3土9:00~12:00
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
ポッチャ 無料	だれでも	パラリンピックで大人気!!健常者もはいたレクリエーション競技を行います。誰でも参加可能、参加費無料、看護が必要な方は、看護なさる方の付き添いが必要となります。	牛込仲之小または東戸山小 毎月第3日曜日午後14時から17時
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