



2019年5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、新宿区内唯一の総合型地域スポーツ文化クラブです。



タグラグビー：3/30 お別れ会、4/14・15 始動報告



レクダンス：4/6,4/20



みんなでダンス：4/6・13 活動報告



新宿あ・み・ま倶楽部
4/19 (金)

隅田川河口



ノルディックウォーキング
4/13 (土) 玄國寺と諏訪神社

■5月号の内容

- ・タグラグビー：3/30 お別れ会、4/13・14 新年度始動
- ・みんなでダンス：4/6・20
- ・新宿あ・み・ま倶楽部：4/19 (金)
- ・レクダンス：4/6、4/20
- ・ノルディックウォーキング：
 - 4/13 (土) 富山公園体联会
- ・ポッチャ：4/9 (火) 薬王寺地域ささえあい館
- 4/22 (月) 富久ポッチャの会



新宿チャレスポ2019年度始動!

新宿チャレスポは4月から新年度活動を開始しております。会員有効期限は年度で区切りとなりますので、今入会されるのが最もお得です!! 興味を待たずお気軽にお覗きにお越しください。(バドミントン教室を除く初回お試しは、どこでもだれでも無料です。)

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【タグラグビー】3/30(土) 今年も嬉しい2018年度お別れカップ~お別れ会
3月30日土曜日、タグラグビー2018年度最終開催日にて今年も6年生のお別れをしました。まずは余丁町小でお別れカップ6チーム30名。午後からは近傍の出世稲荷神社社務所でお別れ会。保護者共で軽い昼食とお菓子、ちょっとお父さんアルコールで、お話とゲームで大いに楽しんだ後、表彰式。K監督のお言葉記念品贈呈で卒業おめでとう!! でした。



■4/13(土) 天神小・14(富久小)で始動!

タグラグビー2019年度の第1回は4月13日土曜日天神小で始まりまし
た! まだ微妙に残る桜の木と晴れ上がった青空背景に、天然芝の緑のグラウンドの上で≒3時間、大人13、子供22、合計35名で活動しました。翌日4月14日日曜日は午後から富久小。天気少々曇り気味でしたが、大人11、子供17、合計28名での開催となりました。



2019年度も何卒よろしくお願ひします!

【みんなでダンス】4/6(土) 東戸山小報告

新年度が始まりました。寒い朝でしたが、集まってくれ



ました。

パプリカ/米津玄師やっています!

初めての方は見学、無料体験できます。皆さん遊びに来てください。

■4/13(土) 富久小活動報告

4月13日土曜日は富久小学校にて、5月の発表会に向け頑張って練習致しました。

今回の発表会では曲数が多く、振り付けを覚えるのが大変なのですが、

相談しながら楽しんでレッスンしております! 今大人気のパプリカ/Foorinは、振り付けの中にうさぎ飛びが入っています。

みんなでダンスでは、選曲、振り付け、衣装をすべて、先生と全員で相談しながら作り上げていきます。



【ノルディックウォーキング】

■4/13(土): 戸山公園体験会

4月13日土曜日は久々の晴れ! 当日は6名で春の陽気の中歩きました。

初心者の方が初参加いただいたので、丁寧に歩き方のレクチャー。経験者も何度も同じことを繰り返すことで身体にNWポールの効果的な歩き方をたたき込みます。

戸山公園大久保地区を周回した後、目の前にある玄國寺と諏訪神社を訪れてみました。ちょうどお花がキレイに咲いていて心が洗われるようです。

今回は近場を歩いてますが、普段は戸山公園箱根山地区や西戸山公園方面にも足を延ばしています。



【新宿あ・み・ま倶楽部】4/19（金）
「隅田川河口、江戸が築いた町を探索」

2019年4月19日（金）12時30分～16時30分。暖かい散歩日和の中、小山ガイドを含め25名で初めての午後開催のまち歩きをしました。

古石場川親水公園の牡丹は素晴らしかった。牡丹の花ことばを知っていますか？



「恥じらい」「人見知り」「富貴」だそうで堂々と咲いている牡丹の横に立ち、私のことを言っている・・・と言ったら大声で笑われてしまいました。



昔から「立てばシャクヤク座れば牡丹歩く姿は百合の花」と言われていますが小学生のころよく男の子に「立てばシャクヤク座れば牡丹歩く姿は豚の〇〇」とからかわれたわねえ・・・と初参加のSさん。

川と橋と道・・・素晴らしいまち歩きでした。解散後の佃煮の買い物ともんじゃ焼きを囲みでの参加者とのまち歩き談義も楽しかったです。17821歩消費 カロリー742kcal

【レクダンス】4月活動報告

於：新宿中学校武道場

★4月6日（土）13：15～15：00

年度初めのレッスンには10名の参加者と1名の体験者が集まりました。

『新宿いきいき体操』『森のくまさん』、懐かしい雰囲気です踊りやすいシングルサークルの『故郷さん、あいたいよ』／工藤あやの

『弥太郎鴉』／中村美律子、最後に、スカートを着用し新たに『人生の扉』／竹内まりやをレッスンしました。

見学や体験も大歓迎☆新年度の会員・部員は随時募集中ですので、御誘いあわせの上ご参加ください。



★4月20日（土）13：15～15：00

爽やかな天候の中、スカートのダンスを中心に11名の参加者と楽しくレッスンしました。



【ポッチャ】

■薬王寺ささえーるポッチャ 4月9日報告

4月9日火曜日は薬王寺地域ささえあい館でポッチャ体験でした。

会長や新宿区役所の高齢いきがい係の担当者も参加、初心者も楽しめる体験会です。スタジオA・Bを使って広々と明るい部屋で楽しみました。白熱した試合になり何度も歓声が沸き上がりました。



■～ときめいて！スポーツその後～

若松地域に「富久ポッチャの会」ができました。これは昨年度「区の助成金」をいただいて行った「ときめいて！スポーツ」から派生した団体です。

4月22日（月）10時から12時若松地域センター3階ホールにて無料体験会が行われました。参加者は富久町、市谷台町、戸山町、新宿6丁目在住の21名でした。



☆5月・6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 <small>参加費/回(会員)</small>	対象	5月					6月				
				4・11・18(土)	5・19(日)	9・16(木)	6・13・20(月)	1・15(土)	2・16(日)	13・27(木)	3・10・17(月)
パドルテニス 大学生以上200円、 小中高まで100円(ラケット使用料) ※会場はすべて体育館です	だれでも	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む)-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む)-21:00		
		天神小		富久小		東戸山小(対象:大人ののみ)		天神小		富久小	
		東戸山小(対象:大人ののみ)		天神小		富久小		天神小		余丁町小	
タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 5/12・6/9(日) 9:30-11:30戸山小	だれでも	9(祝月)・6(祝月)・26(日)	4・18(土)	12(日)	11(土)	11(土)	1・22・29(土)	9・23(日)	8(土)	8(土)	15(土)
		9:00-12:00	9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	13:00-15:00	9:00-12:00	13:30-16:30	12:00	13:00-15:00	9:00-12:00
		余丁町小		富久小		天神小		ここから広場		余丁町小	
新宿あ・み・ま倶楽部 会員500円、非会員1000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	17(金): 集合9時25分飯田橋駅					11(火): 集合9時25分飯田橋駅				
		9時30分~12時30分					9時30分~12時30分				
		牛込御門から江戸城へ向かいます。そして、新天皇の皇居に。					江戸時代、「妙法寺参り」と称して内藤新宿で遊ぶこととセットで組まれた「堀之内」へ(青梅街道を歩いて)お参りします。				
みんなでダンス 小・中・高 200円(回数券6回分:1000円) 18才以上 300円(回数券6回分:1500円) ※体験・幼児無料	だれでも	4・18(土)	11(土)	25(土)	1・15(土)	8(土)	22(土)	29(土)			
		9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	10:00~		
		東戸山小		富久小		若松地域センター		東戸山小		若松地域センター	
		富久小		若松地域センター		富久小		すぎなみ体操まつり 大宮前体育館			
レクダンス 半期前払:3000円 会員:3000円/回 非会員:5000円/回	30歳以上	11・25(土)					1・15(土)				
		13:15-15:00					13:15-15:00				
		新宿中					新宿中				
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	11・18(土)					1・8・22・29(土)				
		9:00-12:00					9:00-12:00				
		富久小					富久小				
バドミントン教室 前期前払 小学生6,000円 中・高校生8,000円 一般12,000円	小学生	4(土)	11・18・25(土)			1・8・15・22・29(土)					
		お休み	15:30-17:00			15:30-17:00					
		中学生	お休み			17:30-19:00					
		高校生	お休み			19:15-21:00					
		一般	お休み			18:30-20:00					
バドミントン交流練習 2,000円(10回前払)	高校生以上	お休み					20:00-21:00				
		新宿中(18:30-練習の場合は600円/回)					新宿中(18:30-練習の場合は600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:600円/回	教室 終了生	1・8・15・29(水)	6(祝月)	12(日)	5・12・19・26(水)	9・23・30(日)					
		18:45-21:00	9:00-21:00	9:00-12:00、 18:00-21:00	18:45-21:00	9:00-12:00					
		富久小			富久小						
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	小人	11・18(土)	12・26(日)	10:00-12:00	1・15(土)	2・16(日)					
		なし	10:00-12:00		なし	10:00-12:00					
		大人	18:00-21:00	12:00-17:00	18:00-21:00	12:00-17:00					
		戸山高校		芸術高校		戸山高校		芸術高校			
フィットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	4・18(土)		12(日)	1(土)	9・23(日)					
		14:00-16:00		9:30-11:30	14:00-16:00	9:30-11:30					
		富久小					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 ※薬王寺地 域ささえあ い館のみ 60歳以上 新宿区民	11・25(土)	28(火)	26(日)	8・22(土)	23(日)					
		9:45-12:00	13:00-15:00	10:00-12:00	9:45-12:00	10:00-12:00					
		戸山公園		薬王寺地域 ささえあい館	芸術高校	戸山公園	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	7・14・28(火)		11(土)・19(日)	4・11・25(火)		8(土)・16(日)				
		9:30-12:00		9:00-12:00	9:30-12:00		9:00-12:00				
		ここから広場		富久小	ここから広場		富久小				
合気道 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	2・9・16・23・30(木)					6・13・20・27(木)				
		子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30					子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30				
		新宿中					新宿中				
ポッチャ 無料	だれでも ※薬王寺地 域ささえあ い館のみ 60歳以上 新宿区民	5・19(土)			2・16(土)		11(火)				
		13:00-16:00			13:00-16:00		13:00-15:00				
		東戸山小			東戸山小		薬王寺地域 ささえあい館				
たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	11・25(土)			8・22(土)						
		13:00-16:30			13:00-16:30						
		新宿中					新宿中				

※各専門部活動は一部をのぞき、“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