

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【夏休みプール開放大盛況御礼】

■富久・天神・新宿中

新宿チャレスポでは今夏もプール開放事業を富久小・新宿中・天神小3校にて合計24日間にわたって実施させていただきました。



昨年同様暑い日と台風の影響のなか沢山のご来場いただいた皆様とお手伝いいただいたスタッフの皆様に改めて感謝御礼申し上げます

【みんなでダンス】

■6/29(土) すぎなみ体操まつり

6月29日土曜日、すぎなみ体操まつりに、今年も参加したみんなでダンスー同含むHIROKO だんすぐるーぶ。1曲目のダンスィングクィーンで飛び出して会場いっぱい広がる華やかな雰囲気は本当に目が覚めるようでした。



美しく踊り切って

2曲目はUSA。

一転して元気の良い男子中心。



笑えるほどにハッちゃけた感じにいつも笑顔になりますね。

■7・8月活動報告

7/27(土) 梅雨

明けして暑い中のレッスンでした。



今日は、年長さんの男の子とお父様が体験に来て下さり、にぎやかダンスになりました!

『め組のひと』『パブリカ』ラストは部屋を暗くして、ディスコ風にUSAで盛り上がりました!

8/10(土) はとて

も暑かったのでまったりモードのスタートでした。



『ともに』『め組のひと』休憩を挟みつつ(熱中症予防の飴をつまみます)、『さんぽ』他でした

【レクダンス】7月活動報告

於：新宿中学校武道場

★7月13日(土) 13:15~15:00

お盆や夏休みとも重なり参加者は5名と少な目でしたが、天候にも恵まれ充実したレッスンでした。

『みんなでストレッチ』

『新宿いきいき体操』



『ビティ・ポッピー・ベティ』『東京五輪音頭-2020-』『真っ赤な太陽』『スターライト・ワルツ』『わすれもの』

★7月20日(土) 13:15~15:00

夏休み始めのレッスンには7名の参加者がありました。

『みんなでストレッチ』

『新宿いきいき体操』

『森のくまさん』『ロリポップ』『東京五輪音頭-2020-』『真っ赤な太陽』『わすれもの』



【ノルディックウォーキング】

■7/23@薬王寺地域ささえあい館

7月23日は薬王寺地域ささえあい館の高齢者スポーツ集団、ノルディックウォーキング定例会でした。6人の方の参加で部屋の中でウォーミングアップ+筋トレ&レクチャー、雨が上がった隙間を狙って外歩きも。

これから暑くなりますので高齢者の方向けは特に体調管理に充分気を付けながら行いたいと思います。



【タグラグビー】7・8月活動報告

タグラグの夏は8/31を残し、開催10回、参加者子供74人、大人78人、合計152人でした。

暑い夏様子を見ながらの開催で、合宿の代替イベントは8/31(土)です。なのでまた次号にて報告させていただきます。



【ときめいてスポーツ again】

新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

※昨年に引き続き新宿区住民等提案型助成金事業で開催される「ときめいて！スポーツ again」が7月後半より始まっています。

今年も新宿区民の概ね 60歳以上の方を対象に、まちあるき・ノルディックウォーキング・ブローライフルの3種目を各会場で行います。皆さんぜひお友達もお誘いの上、奮ってご参加ください！**参加費は無料**です。

ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩く北極生まれのNewスポーツ！

ノルディックウォーキングは、杖を使った歩行運動です。2本のポールを使ったウォーキングです。年齢問わず、運動習慣がなくても大丈夫です。はじめての方でも安心の簡単なウォーキングからスタートして徐々にレベルアップしていきます。

8月25日(日) 開催時間: 10:00~11:00
11月24日(日) 開催時間: 10:00~11:00
開催場所: 富久さくら公園
集合場所: 富久さくら公園
集合時間: 10:00(集合) 10:15(開始)
参加費: 無料(ポールは貸出)

12月19日(水) AM10:00~PM12:00
開催場所: 西新宿シニア活動館
集合時間: 9:45(集合) 10:00(開始)
参加費: 無料(ポールは貸出)

参加費無料！各回定員20名程度

ノルディックウォーキングは、杖を使った歩行運動です。2本のポールを使ったウォーキングです。年齢問わず、運動習慣がなくても大丈夫です。はじめての方でも安心の簡単なウォーキングからスタートして徐々にレベルアップしていきます。

8月30日(金) 開催時間: 10:00~11:00
11月24日(日) 開催時間: 10:00~11:00
開催場所: 富久さくら公園
集合場所: 富久さくら公園
集合時間: 10:00(集合) 10:15(開始)
参加費: 無料(ポールは貸出)

12月19日(水) AM10:00~PM12:00
開催場所: 西新宿シニア活動館
集合時間: 9:45(集合) 10:00(開始)
参加費: 無料(ポールは貸出)

参加費無料！各回定員20名程度

まちあるき

ウォーキングしながら地域を知る！学ぶ！

7月19日(金) 開催地区: AM9:25集合~PM12:30
集合場所: 中込駅前地域センター
8月30日(金) 開催地区: AM9:25集合~PM12:30
集合場所: 赤羽公園駅前公園
9月13日(金) 開催地区: AM9:25集合~PM12:30
集合場所: 中野区役所・犬の散歩

参加費無料！各回定員20名程度

ブローライフル

7月28日(日) AM10:00~PM12:00
開催場所: 富久小学校体育館
9月19日(木) 10月24日(木) 1月26日(日) AM10:00~PM12:00
開催場所: 西新宿シニア活動館

参加費無料！各回定員20名程度

■ブローライフル 7/28@富久小体育館

7月28日は新宿区住民等提案型助成金事業で昨年に引き続き富久小でブローライフルをやりました。徐々に広々したところで開催したのでターゲットの距離が長く感じられた模様です。

(規定の距離は6m, 12m, 18m)

何度か経験した皆さんも新規の方も果敢に12メートルや18メートルからチャレンジされました。体育館も鬼のような暑さだったので、室内とはいえども水分補給と休憩は欠かせず、瞬間冷却材も配布しました。



■まちあるき 9/13

学校や教会・近代的洋風建築の魅力がいっぱい目白洋館散歩

広い意味での「目白」つまり地名での「目白」を散策します。

- ◆日時 令和元年(2019)9月13日(金曜日) 午前9時30分~12時30分
- ◆集合 午前9時25分目白駅 学習院西門近く

●予定のコース

目白駅(学習院大学西門側集合) → 学習院大学(乃木館・血洗いの池) → 自由学園明日館 → 目白庭園 → 赤い鳥社・鈴木三重吉旧居跡 → 徳川ビレッジ周辺・徳川黎明会 → 中村彝アトリエ記念館 → 旧近衛邸のケヤキ → 目白ヶ丘教会 → 日立目白クラブ → 山手線のガード → 高田馬場駅(解散)

学校や教会・近代的洋風建築の魅力がいっぱい 目白洋館散歩

広い意味での「目白」つまり地名での「目白」を散策します。

◆日時 令和元年(2019)9月13日(金曜日) 午前9時30分~12時30分

◆集合 午前9時25分 目白駅 学習院西門近く

◆予定のコース
目白駅(学習院大学西門側集合) → 学習院大学(乃木館・血洗いの池) → 自由学園明日館 → 赤い鳥社・鈴木三重吉旧居跡 → 徳川ビレッジ周辺・徳川黎明会 → 中村彝アトリエ記念館 → 旧近衛邸のケヤキ → 目白ヶ丘教会 → 日立目白クラブ → 山手線のガード → 高田馬場駅(解散)

—ときめいてスポーツ again 落合地区編—

【「シニアになっても元気ハツラツ！～体力測定と色々なスポーツを楽しもう～】

※この事業は公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団が支援しています
東京都スポーツ文化事業団の助成によるシニアスポーツ企画「シニアになっても元気ハツラツ！～体力測定と色々なスポーツを楽しもう～」が敬老の日9月16日(月)から6回プログラムで始まります！

体力測定からはじめ、自分の身体を知ってから色々なスポーツを体験してください♪
プログラム後半に再度体力測定が行われます。

詳細はチラシをご覧ください。

6回連続で参加いただいた方には景品をプレゼント！

この事業は公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団が支援しています

シニアになっても元気ハツラツ！
～体力測定(ハツラツ度測定)と色々なスポーツを楽しもう～

介護予防・高齢者の生きがいづくり・仲間づくり・脳トレ・新しいスポーツ体験
計6回のプログラムに連続して参加しましょう！
全6回参加の方には皆勤賞をプレゼント！
6回プログラムはこちら！(2019年～2020年)

① 9月16日(月祝) ハツラツ度測定！ お楽しみ抽選会 抽選品あり。	② 10月14日(月祝) ノルディックウォーキング ブローライフル バイアスロン！	③ 11月17日(日) お楽しみ抽選会 抽選品あり。 筋力体操
④ 12月22日(日) グラウンド・ゴルフ 体験会	⑤ 2020年11月13日(月祝) ハツラツ度測定！ ハツラツ度測定よりハツラツ度測定！	⑥ 2020年2月23日(日) シニアバドミントン 体験会

会場 ①～⑤ 富久小学校体育館
⑥のみ新宿中学校体育館

時間 各回 AM10:00~PM12:00
参加費 無料！！ 定員 概ね60歳以上の郡民 各回20名程度
備考 ①⑤で健康診断結果ご持参の方は、より詳しい個別運動相談が当日受けられます。
タオル・飲み物・飲み水・防寒・体温調節できる服装・運動靴(室内履)でご参加ください。

主催 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ
お申込はこちら TEL:090-4226-1339 FAX:03-3353-4352 Mail: info@challespo.net

【たのしい将棋】7/13(土)将棋大会報告

13:00~16:30 新宿中学ミーティングルームで“たのしい将棋大会”が開催され結果は以下でした。

小学生の部	中学生の部
優勝 : 石浦 智之	優勝 : 湊谷 昂太郎
準優勝 : 伊藤 史温	準優勝 : 矢野 一樹
3位 : 遠田 悠真	3位 : 矢壁 映

☆9月・10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	9月				10月					
		9/29(日) 富久小 オリ・パラを体験しよう” 都民参加事業(イベント) : 参加費無料									
バドミントン 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 9/29(日) 10:00- 12:00富久 小イベント	1(日)	12・26 (木)	2・9・16・30(月)	21(土)	7・14・21(月)	10・24 (木)	20(日)	12(土)		
		9:00- 12:00	18:00- 21:00	18:00(準備含む) -21:00	9:00- 12:00	18:00(準備含む) -21:00	18:00- 21:00	9:00- 12:00	9:00- 12:00		
タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 10/13(日)9:30-11:30大久保小	だれでも 9/29(日) 11:30- 13:30富久小 イベント	7・21 ・28(土)	8・22 (日)	8(日)	14(土)	23(祝月)	12(土)	13・27 (日)	19(土)	12(土)	26(土)
		9:00- 12:00	13:30- 16:30	9:30- 11:30	13:30- 15:00	9:00- 12:00	9:00- 12:00	13:30- 16:30	9:00- 12:00	13:30- 15:00	9:00- 12:00
新宿あ・み・倶楽部 会員500円、非会員1000円※小雨決行 ※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です	だれでも 原則 9:25分 集合	13(金) : 集合9時25分、集合場所: 目白駅 学習院西門近く				1(火) : 集合9時25分、集合場所: 飯田橋駅					
		9時30分~12時30分 新宿区住民等連帯型事業助成金助成事業 : 参加費無料 学校や教会・近代的洋風建築の魅力がいっぱい 目白洋館散歩				9時30分~12時30分 小石川後樂園と徳川の女性たち。~神田上水と春日局を中心に~					
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	7・28 (土)	14・21(土)	29(日)		5(土)	12・19・26(土)				
		9:00- 12:00	9:00-12:00	いきいきフェスタ 13:25~ 若松地域センター		ふれあい運動会 蚕糸の森公園運動場			9:00-12:00 若松地域センター		
レクダンス 半期前払:3000円 会員:300円/回 非会員:500円/回	30歳 以上	21(土)		29(日)		5・19(土)					
		13:15-15:00		12:00-12:30		13:15-15:00					
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	7・21(土)		29(日)		お休み					
		9:00-12:00		13:00-15:00							
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 ※新規開設小学生特設クラスは通常教室とは 時間会場とも異なる場合がありますので、 注意してご参加ください。	小学生特設 クラス	7(土)	14・28(土)	21(土)	5(土)	12・19(土)			26(土)		
	小学生	13:30-15:00		—	—	13:30-15:00 ※19(土)のみ天神小			—		
	中学生	15:30-17:00		15:30-17:00	15:30-17:00	15:30-17:00			—		
	高校生	17:30-19:00		17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00			お休み		
	一般	19:15-21:00		19:15-21:00	19:15-21:00	19:15-21:00			—		
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- 21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	18:30- 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	4・11・18・25(水)	8(日)	22(日)	29(日) イベント	2・9・16・23・30(水)	13(日)	27(日)			
		18:45-21:00	9:00- 12:00	9:00- 19:00	10:00- 12:00	18:45-21:00	9:00- 12:00	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 ■2019年度小学生の新規会員受付は 定員に付締まりました!!	小人	21・28(土)		29(日)		5・19(土)	6・20(日)				
	大人	なし		14:00-15:00		なし	10:00-12:00				
	18:00-21:00		戸山高校		富久小イベント		戸山高校		芸術高校		
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	7・21(土)	8・22(日)	29(日) イベント	13・27(日)		19(土)				
		14:00-16:00	9:30-11:30	10:00- 11:30	9:30-11:30		14:00-16:00				
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レンタルシューズ使用料含む) ※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	14・28 (土)	16(祝月) 体力測定	19(木) フー・ライオン	24(火)	22(日)	12・26 (土)	14(月) ハイアスロン	24(木) フー・ライオン	27(日)	
		10:00- 12:00	10:00-12:00 富久小 シニアスポーツ支援 広業:無料開催	10:00-12:00 西新宿シニア活動館 新宿区住民等連帯型 事業助成金助成事業 ※参加費無料	13:00- 15:00	10:00- 12:00	10:00- 12:00	10:00-12:00 富久小 シニアスポーツ支援 広業:無料開催	10:00-12:00 西新宿シニア活動館 新宿区住民等連帯型事業助成金 助成事業:参加費無料	10:00- 12:00	
グラウンドゴルフ 回数券10回分:1,000円	だれでも	3・10・24(火)		15(日)		1・8・22(火)		20(日)			
		9:30-12:00		9:00-12:00		9:30-12:00		9:00-12:00			
合気道 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	5・12・19・26(木)				3・10・17・24・31(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					
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	29(日)		6・20(日)		8(火)					
		13:00-15:00		13:00-16:00		13:00-15:00					
たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	14・28(土)		29(日)		12・26(土)					
		13:00-15:00		10:30-11:30		13:00-15:00					
		新宿中		富久小イベント		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