



2019年11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。

## オリ・パラを体験しよう！！

### 9/29 (日) 開催報告 会場：富久小学校



←楽しい将棋  
↓タグラグビー

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



※関連記事は2ページ



10/5(土)すぎなみふれあい運動会  
みんなでダンス



パドルテニス



東京五輪音頭



テニス

### 11月号の内容

- ・9/29 (日) オリ・パラを体験しよう！開催報告  
楽しい将棋、タグラグビー、パドルテニス、東京五輪音頭、テニス(1面)  
フットサル、バレーボール、バドミントン、ポッチャ、記事(2面)
- ・10/5(土)すぎなみふれあい運動会：みんなでダンス ・手作りクラブ
- ・シニアになっても元気はつらつ：10/14 (月) バイアスロン
- ・レクダンス：10月活動報告、ポッチャ 10/8 (火) 報告
- ・10/24 (金) ときめいてスポーツ again:フローライフル

レクダンス 10/5(土)



シニアになっても  
元気ハツラツ



10/14(月)

# 新宿チャレスポ活動FLASH!!

【オリ・パラを体験しよう!!】

※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

9月29日日曜日富久小において10時から15時半で「オリ・パラを体験しよう!!」イベント開催されました。通常は別個の開催を行っている各専門部スタッフが一堂に会してのイベントですが、今年はオリンピック・パラリンピック直前ということもあり、昼休みに東京五輪音頭を踊るなどオリパラ寄せメニューで、大盛況の開催となりました。



フットサル



バレーボール(ソフトバレー)



バドミントン



ポッチャ

【レクダンス】10月活動報告

於：新宿中学校武道場

★10月5日(土) 13:15~15:00

レクダンス部後期のレッスンが始まりました。今回は8名の参加者です。

『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『秋桜』／サラオレイン、二人組で『月の砂漠』みんなで輪になって『優しいあの子』／スピッツ『きみと恋のままで終われない いつも夢



の中じゃいられない』／倉木麻衣、最後は『人生の扉』／竹内まりや

★10月19日(土) 13:15~15:00

7名の参加者と楽しく身体を動かしました



【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

■ブローライフル10/24(木)

@西新宿シニア活動館

新宿区住民等提案型助成金事業助成金の「ときめいて!スポーツ again」プログラムで、ブローライフルを西新宿シニア活動館(2回目)で行いました。前回参加いただいた方がお友達を誘ってくれたり、昨年参加してくれた方もお越しいただき11名で大変盛り上がりしました。



■今後の予定

★11/24(日) 10:00-12:00

ノルディックウォーキング

@富久さくら公園

★12/19(日) 10:00-12:00

ノルディックウォーキング

@西新宿シニア活動館

★1/26(日) 10:00-12:00

ブローライフル@西新宿シニア活動館

【みんなでダンス】

■10/5(土)ふれあい運動会でダンス!

10月5日土曜日、杉並第十小学校において今年で56回目となる“ふれあい運動会”にチャレスポ

みんなでダンスメンバー多数含む“HIROKO だんすぐる一ぶ”が参加しました。当日は好天に恵まれというよりかなり暑い日でしたが障がい者とふれあう素敵な運動会をもちあげました。



### ■10/19 (土) 活動報告

先週は台風のためレッスンはお休みでした。パプリカ、GUTS、USA、千本桜、今日は久しぶりのレッスンで、皆好きな曲を流して軽めにダンスの1日でした。



【「シニアになっても元気ハツラツ!~ノルディックウォーキングとブローライフルでバイアスロン~】

※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

10月14日(月祝)は「シニアになっても元気ハツラツ!」2回目のプログラム「ノルディックウォーキングとブローライフルでバイアスロン」でした。ターゲット中心に、体育館の端まで長方形に

ノルディックウォーキングで一周歩いた後、ブローパイプに持ち替えてターゲット



に3発で何個命中できるかを競いました。

心肺能力を上げるスポーツとして、ノルディックウォーキングとブローライフルの組み合わせはゲーム性があり楽しいので、また機会がありましたらどこかで開催したいなと思います。

### ■今後の予定

★11/17 (日) 10:00-12:00 貯筋体操 @富久町児童館

★12/15 (日) 10:00-12:00 グラウンドゴルフ @富久小学校

★1/13 (月祝) 10:00-12:00 ハツラツ度測定 @富久小学校

★2/23 (日) 10:00-12:00 シニアパドルテニス体験会@新宿中学校

### 【ポッチャ】10/8 (火) 活動報告

10月8日(火)に開催された新宿チャレスポ主催の薬王寺地域ささえあい館のポッチャ体験会は、8・9月の暑い時期をお休みしたので久々の開催となりました。



■10/20 (日) 若松地区コミュニティスポーツ大会 (会場余丁町小学校)

ポッチャでチャレスポAチームが2位になりました。中央大会でも頑張ってます!

### 【ノルディックウォーキング】

■11/23 (土) 水戸千波湖公園 NW&那珂湊 おさかな市場お買物バスツアー 7:30 東京駅集合 料金 8000 円

### 【手作りクラブイベント】

■11月21日(木) AM9:30~11:30 富久町児童館(富久町地域開放室)にて 参加費:300円(ハギレはこちらでご用意します) 持ち物:ハサミ・針 新宿チャレスポで、新たに文化部門の「手づくり部」を立ち上げるべく試験的にイベントを開催します。テーマは「来年の干支」。募集人員10名(先着順)、申込期限11月14日(木)。



### 【新宿あ・み・まクラブ】

◆11月12日(火曜) 午後1時~4時 奥の細道への出発地千住を訪ねて 「奥の細道」紀行330年  
◆12月14日(火曜) 午後1時~4時 赤穂浪士が討ち入りをした日 東海道を高輪大木戸跡から泉岳寺へそして品川宿も



※スマイルスポーツ Vol.180 (12月発行予定) に新宿チャレスポが紹介されます!

# ☆11月・12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	11月					12月				
		3(日)	28(木)	18(月)			1・15(日)	12・26(木)	9・16・23(月)		
<b>バドミントン</b> 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	18:00-21:00	18:00(準備含む)-21:00			9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む)-21:00		
		富久小		東戸山小(対象:大人のみ)			富久小		東戸山小(対象:大人のみ)		
<b>タグラグビー</b> 自由参加・無料 雨天中止	だれでも	2・16・30(土)	10・24(日)	9(土)	10(日)	17(日)	7・21・28(土)	8・22(日)	8(日)	14(土)	
		9:00-12:00	13:30-16:30	14:30-16:30	14:00-15:00	10:00-12:00	9:00-12:00	13:30-16:30	サントリーカップ 辰巳の森海浜公園		
<b>新宿あ・み・ま倶楽部</b> 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	12(火): 集合12時50分、集合場所: JR南千住駅西口・東京メトロ日比谷線千住駅北口(JRの西口の近くで9:15JR南千住駅西口の西側の緑がある広場の都立駅側)					14(土): 集合12時50分、集合場所: JR田町駅改札口前(JR田町駅の改札口はひとつです)				
		13時~15時					13時~15時				
<b>みんなでダンス</b> 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	2・30(土)	9・23(土)	16(土)		7(土)	14・21(土)				
		9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00				
<b>レクダンス</b> 半期分前払:3000円 会員:300円/回 非会員:500円/回	30歳以上	2・16(土)					21(土)				
		13:15-15:00					13:15-15:00				
<b>バレーボール ソフトバレーボール</b> 大200円、小中100円	小学生以上	2(土)					14・21(土)				
		9:00-12:00					9:00-12:00				
<b>バドミントン教室</b> 前期分前払 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 小学生 中学生 高校生 一般	2・30(土)	16・23(土)	9(土)		7・21(土)	14(土)	28(土)			
		—		13:30-15:00		—		13:30-15:00			
		15:30-17:00		15:30-17:00		お休み		15:30-17:00		15:30-17:00	
		17:30-19:00		17:30-19:00		お休み		17:30-19:00		17:30-19:00	
		19:15-21:00		19:15-21:00		お休み		19:15-21:00		19:15-21:00	
		18:30-20:00		18:30-20:00		お休み		18:30-20:00		18:30-20:00	
<b>バドミントン交流練習</b> 2,000円(10回分前払)	高校生以上	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)				
<b>バドミントンフォローアップ講座</b> 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	6・27(水)			24(日)		4・11・18・25(水)		22(日) Jr練習		
		18:45-21:00			9:00-12:00		18:45-21:00		9:00-12:00		
<b>テニス</b> 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切ました!!	小人 大人	2・30(土)	10・24(日)			8・22(日)		14・21(土)			
		なし	10:00-12:00			10:00-12:00		なし			
<b>フットサル</b> 大人:500円 小中高:100円	だれでも	2・16(土)			10・24(日)		7・21(土)		8・22(日)		
		14:00-16:00			9:30-11:30		14:00-16:00		9:30-11:30		
<b>ノルディックウォーキング</b> 参加費 300円 (レンタルボール使用料含む) ※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	9(土)	17(日)	23(土)	24(日)	26(火)	7(土)	15(日)			
		10:00-12:00	10:00-12:00	水戸千原運動公園 NKK成田西側 おさか町市場 シニアスポーツ支援 協賛:無料開催	10:00-12:00 富久さくら公園 富久さくら公園 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	富久さくら公園		
<b>クラウンドゴルフ</b> 回数券10回分:1,000円	だれでも	9(土)17(日)			5・12・26(火)		3・10(火)		15(日)		
		9:00-12:00			9:30-12:00		9:30-12:00		9:00-12:00		
<b>合気道</b> 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	7・14・21・28(木)					5・12・19(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				
<b>ポッチャ</b> 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	3・17(日)			12(火)		1・15(日)		10(火)		
		13:00-16:00			13:00-15:00		13:00-16:00		13:00-15:00		
<b>たのしい将棋</b> 1回:200円	小学生 中学生	23(土)					14・28(土)				
		13:00-15:00					13:00-15:00				
		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