



2019年12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。



これは事件だ！！

タグラグビー会員 H 君が
ラグビーワールドカップ 3 位決定戦で
オールブラックスエスコートキッズに！！



みんなでダンス

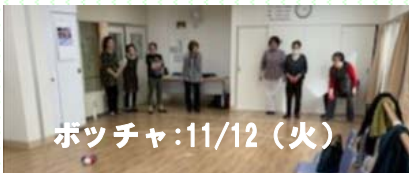


シニアになっても元気ハツラツ
11/17(日)貯筋体操

手仕事サロンプレイイベント→



レクダンス



ポッチャ:11/12(火)

12月号の内容

- ・シニアになっても元気はつらつ: 11/17(日)貯筋体操
- ・レクダンス: 11月活動報告、・みんなでダンス: 11月報告
- ・ポッチャ: 11/12(火) 薬王寺地域ささえあい館
- ・タグラグビー: RWC その後、11/24(日) 戸塚第一小合同練習
- ・救急救命講習会 11/23(土)
- ・手仕事サロンプレイイベント、・ときめいてスポーツ again 11/24(日)
- ・ノルディックウォーキング: 11/9(土) 戸山公園



ノルディックウォーキング
11/9(土) 戸山公園

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【「シニアになっても元気ハツラツ！
～貯筋体操～」】

※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

11月17日(日)「シニアになっても元気はつらつ！」プログラムの第3回目、貯筋体操が富久町児童館(地域開放室)で開催されました。9名の参加者さんにみんなでダンスでおなじみ健康運動指導士の渡邊先生と、同じくみんなでダンスのメンバーが補助スタッフで指導いたしました。

主に椅子に座り、生活の中でできる筋トレやストレッチをわかりやすく教えました。

普段は辛いなと思う動きも、物は考えようで筋トレにしてしまうと貯金のように「筋肉」が貯まります。

参加者の皆さん普段の生活で取り入れられるように吸収し、満足げな顔でお帰りになりました♪



■今後の予定

★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

【レクダンス】11月活動報告

於：新宿中学校武道場

★11月2日(土) 13:15~15:00

柔らかな陽射しのもと7名の参加者とダンスを楽しみました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『かあかあカラスの勘三郎』/鈴木梨央『森のくまさん』『真っ赤な太陽』/美空ひばり『カマヤン』~レロンレロンシータ~最後にシニアダンス3より『花笠音頭』(山形民謡)
※暑さ対策の団扇を笠代わりに即興踊りです



★11月2日(土)

13:15~15:00

今回も7名の参加者と楽しくダンスを楽しみました。



【タグラグビー】■RWCその後~

12/24 戸塚第一小と合同練習

9月10月と嵐のように日本列島を駆け抜けたラグビーワールドカップ!少し落ち着いたところですがタグラグビーにも影響でています。1月初めからRWC開幕直前9月までの平均参加者が21人/回だったのが、9/20以降先週までは27人/回、また昨年10人程度だった落合第一小が47人、ここからまつりは50人超の参加と、まさにラグビーブームど真ん中ですかね。ということで冒頭写真はタグラグ会員のH君があのおールブラックスが3位決定戦を戦った時のエスコートキッズという超お宝写真。これは事件ですよね…

又右の写真は、11/24(日)戸塚第一小メンバーを迎えての合同練習。



大人子供で50人超、イヤー楽しかったです。

【「手仕事サロン」プレイベント】

■11月21日(木) 26日(火)

11月21日(木)AM9:30より富久町児童館(地域開放室)にて「手仕事サロン」プレイベントを行いました。参加者は8名、2時間で作り上げるよう講師が下準備をしてくださったので楽しく終わることができました!



11月26日、手仕事サロン第2弾として押し花を使ったはがき絵(来年の干支ネズミ)をしました。



【救急救命講習会】11/23 (土)

11月23日土曜日牛込消防署におきましてチャレスポメンバーを対象とした救急救命の講習会が行われました。3年に一度の救急救命資格の更新の必要もあり、会長はじめ9人の運営委員が心臓蘇生、AED、応急手当等について講習を受けました。



【みんなでダンス】

■11/9 (土) 活動報告

小春日和の一日でした、月もきれいですね！
さてさて、イベントが終わり、一区切りついたみんなでダンスのメンバー達は体を慣らしに、まずはパプリカをさらっと踊ってみました。
姉妹で踊る Lemon も、お陽様がライトのようで素敵!!グループに別れて、それぞれ踊ってみました。
防災の歌は手のひらに太陽をのメロディに、大事な防災の要点が歌詞になってるんです。
男子チームガンバっていますよ。
ジェネレーションのドリーマー、め組の人新バージョン、ラスト!笑一笑で締め括ってました。
ダンスが好きな子どもも、大人もぜひ遊びに来てくださいね!!
体験、見学は絶賛大募集中!!です。



■11/16 (土) 活動報告

皆さん、こんにちは!今日はすっきりした秋晴れです。みんなでダンスの優しいお姉さんお兄さん

はチビっ子の相手が大得意です!!(実はちょっとだけめんどう笑)



【ノルディックウォーキング】

■11/9 (土) 戸山公園体験会

久々に秋晴れになった11月9日の土曜日、戸山公園体験会が開かれました。

この日はレクチャーの後、スコットホールと穴八幡宮を観に行きました。戸山公園大久保地区まで戻る道がほどよく坂道でポールの威力を発揮します。

ポールを持つと姿勢が良くなるので普段見えなかった景色を発見するかもしれません。お気軽にご参加ください。



【ボッチャ】

■11/12 (火) 薬王寺地域ささえあい館

11月12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ボッチャ体験会は、8名の方にご参加いただきました。年内の開催は、次回12月10日(火)いずれもPM1:00~3:00となります。



【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

■11/24 (日) ノルディックウォーキング

あいにくの雨模様、始まる頃には止みましたが、路面が濡れて決してよいコンディションではなかったです。それでも新宿御苑横の玉川上水遊歩道を歩きました。



■今後の予定

★12/19 (木) 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@西新宿シニア活動館

☆12月・1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 | 12月 | | | | 1月 | | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------------|-------|-------|
| | | 1・15(日) | 12・26(木) | 9・16・23(月) | | 5(日) | 9・23(木) | 11(土) | 6・13・20・27(月) | | |
| 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 | 9:00-12:00 | 18:00-21:00 | 18:00(準備含む)-21:00 | | 9:00-12:00 | 18:00-21:00 | 9:00-12:00 | 18:00(準備含む)-21:00 | | |
| タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 12/15(日)9:30-11:30大久保小 | だれでも | 7・21・28(土) | 8・22(日) | 8(日) | | 14(土) | 4(土) | 12・26(日) | 11(土) | 11(土) | 25(土) |
| 新宿あ・み・ま倶楽部 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 | 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 | | | | 6(月): 集合11時50分、集合場所: 12時~16時 | | | | | |
| 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(土) | 14・21(土) | | 4・11・18・25(土) | | | | | | |
| レクダンス 半期分前払:3000円 会員:300円/回 非会員:500円/回 | 30歳以上 | 9:00-12:00 | 9:00-12:00 | | 9:00-12:00 | | | | | | |
| 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 | 14・21(土) | | 11(土) | | | | | | | |
| バドミントン教室 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 | 7・21(土) | 14(土) | 28(土) | 11(土) | 18(土) | 25(土) | 教室終了 | | | |
| バドミントン交流練習 2,000円(10回分前払) | 高校生以上 | 20:00-21:00 | | お休み | 18:30-21:00 | 20:00-21:00 | 18:30-21:00 | | | | |
| 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:600円/回 | 教室終了生 | 4・11・18・25(水) | 21(土) | 22(日) Jr練習 | 8・15・22・29(水) | 12(日) Jr練習 | | | | | |
| 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切ました!! | 小人 大人 | 8・22(日) | 14・21(土) | 4・18(土) | 12・19(日) | | | | | | |
| フットサル 大人:500円 小中高:100円 | だれでも | 7・21(土) | 8・22(日) | 12・26(日) | | | | | | | |
| ノルディックウォーキング 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 | 7(土) | 15(日) | 19(木) | 11・25(土) | 13(祝月) 体力測定 | 19(日) | 26(日) プロライフル | 28(火) | | |
| クラウンドゴルフ 回数券10回分:1,000円 | だれでも | 3・10(火) | 15(日) | 21(土) | 7・14・28(火) | 19(日) | | | | | |
| 合気道 800円/月 途中参加は可能です。 | だれでも | 5・12・19(木) | | | | 9・16・23・30(木) | | | | | |
| 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 | 1・15(日) | 10(火) | | 5・19(日) | | | | | | |
| たのしい将棋 1回:200円 | 小学生 中学生 | 14・28(土) | | | | 11・25(土) | | | | | |

※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