

# マンスリーウォーキングスケジュール

月 日	コース
4月13日	生田緑地
5月25日	東村山(菖蒲)・八国山
6月2日~4日	高知旅行「牧野富太郎先生の故郷を訪ねる」
7月13日	世田谷・清々しい等々力溪谷
8月 3日	恒例の三鷹・ブルーベリー
9月21日	曼珠沙華の里・巾着田
10月 5日	旧前田邸・駒場公園
11月 9日	水郷のむかし町・佐原
12月14日	第4回 玉川上水・玉川上水駅から上流を目指そう!
2025 1月11日	新宿七福神
2月 8日	昭和記念公園
3月29日	花見・新川千本桜

\*集合場所等が異なりますので事前申込をお願いします



## スポーツ吹き矢

曜 日	第2・4火曜日
時 間	10:00~12:00
会 場	杉並区大宮前体育館 多目的室
月 謝	1,000円

## 水泳同好会

曜 日	毎週火曜日
時 間	11:00~12:00
会 場	大宮前体育館プール
参加費	500円/1回

●すべて初心者大歓迎! 無料体験できます  
体験申込は、事前に事務局へ FAX か Mail

## 無料体験会

# チアリーディング

富士見が丘「チアリーディング」が  
富士見丘小学校でも展開できるようになりました!  
一度体験に来ませんか?



毎週日曜日 9:00~10:00  
事務局へ申込み

## スタッフ募集

クラブ活動の運営・  
企画に興味のある方  
ご一緒に活動しましょう!  
HP見て下さい!  
メール・お電話下さい!



# マンスリーウォーキング

事務局 TEL:090-4393-9993 FAX:03-3323-0707 Mail:c123ogikubo@docomo.ne.jp

長寿応援ポイントシール もらえます

当ウォーキングは雨天(前日18時の気象予報で現地の降水確率が午前60%以上)の場合は、中止します。天候を含めてご不明の点は、090-4393-9993までお尋ね下さい。

## 3月 春めく隅田川ウォーク 「桜の宴と川下り」 約5km

隅田公園で桜の宴と浅草から水上バス乗船を予定(¥400)。乗れない場合は  
スカイツリーイーストタワーに行きます。

【実施日】3月30日(土)

①午前8時30分 新宿駅西口交番前

②午前9時 JR錦糸町駅南口改札口前

【参加費】会員500円 ビジター700円(保険料他)

\*水上バスに乗車の場合は、400円は各自

【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail

(名前、連絡先、集合場所を明記)

【持ち物】飲み物、雨具、保険証他、防寒対策は各自で

【コース】駅 → 大横川親水公園 → 東京ミズマチ → 隅田公園 → 牛嶋神社 → 桜橋 → リバーサイド → 浅草乗船場所(船) 12時JR両国駅解散予定

## 4月 川崎市 生田緑地 約5km

多彩な施設が充実した生田緑地を歩こう!

【実施日】4月13日(土)

①午前8時30分 新宿駅西口交番前

②午前9時15分 小田急線向ヶ丘遊園駅南口

【参加費】会員500円 ビジター700円(保険料他)

【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail

(名前、連絡先、集合場所を明記)

【持ち物】飲み物、雨具、保険証他、体温調整グッズは各自で

【コース】

向ヶ丘遊園駅 → 生田緑地内散策 枳形山展望台 → 伝統工芸館 → 岡本太郎美術館 → 日本民家園 → 宙と緑の科学館 → 蒸気機関車D51

\*一部有料施設あり⇒11時30分頃向ヶ丘遊園駅解散



## 5月 東村山菖蒲~歩こう♪トトロの森 約5km

【実施日】5月25日(土)

①午前8時 新宿駅西口交番前

②午前9時 西武新宿線東村山駅改札口

【参加費】会員500円 ビジター700円(保険料他)

【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail

(名前、連絡先、を明記の事)

【持ち物】飲み物、雨具、保険証他、体温調整グッズは各自で

【コース】東村山駅 → 北山公園(菖蒲) → 八国山緑地 → 西武園駅解散12時頃



6月2日~4日(2泊3日)

高知旅行「牧野富太郎先生の故郷へ」既に申込始まっています。  
ご興味のある方事務局へお問い合わせください。



どなたでも  
参加いただけます

「クラブ123荻窪」を応援してくださっている方々(敬称略・順不同)  
 西荻南一・二丁目南部町会 ♣ 西荻窪町会 ♣ 宮前三丁目会 ♣  
 西荻南中央会 ♣ 西荻南二丁目大和通町会 ♣ 都営久我山ア  
 パート自治会 ♣ 久我山西自治会 ♣ 松庵東町会 ♣ 松庵町会 ♣  
 久我山一丁目町会 ♣ 西荻南銀座会 ♣ そよかぜ防災会 ♣ この  
 指とまれ整骨院 ♣ 宇佐美彰朗氏(東海大学名誉教授) ♣ 一般  
 社団法人日本フライングディスク協会

## 3・4・5月の活動プログラム

※参加費の他に、年会費2,500円がかかります  
**体験参加大歓迎!!**

全て要予約(月謝制を除く)

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2 早 ラ キ
3	4	5 水 ハ	6	7 木 ハ P	8	9 早 キ
10	11	12 水 ハ 吹	13	14 木 ハ P	15	16 街 府中宿~
17	18	19 水 ハ	20 春分の日	21 木 ハ P	22	23 早 キ
24/31	25	26 水 ハ 吹	27	28 木 ハ P	29	30 歩 隅田川桜

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2 水 ハ	3	4 木 ハ P	5	6 早 ラ キ
7	8 成人の日	9 水 ハ 吹	10	11 木 ハ P	12	13 歩 生田緑地
14	15	16 水 ハ	17	18 木 ハ P	19	20 街 日野宿~
21	22	23 水 ハ 吹	24	25 木 ハ P	26	27 早 キ
28	29 昭和の日	30 水 水				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 キ
5 こどもの日 フ	6 振替休日	7 水 ハ	8	9 木 ハ P	10	11 早 ラ キ
12	13	14 水 ハ 吹	15	16 木 ハ P	17	18 街 駒木野宿~
19	20	21 水 ハ	22	23 木 ハ P	24	25 早 キ 歩 八国山緑地
26	27	28 水 ハ 吹	29	30 木 ハ P	31	

カレンダー印	種 目	曜 日	時 間	会 場	参 加 費
歩	マンスリーウォーキング	第 2 土 曜 日		*コースによって変わります。裏面を参照下さい。	
街	甲州街道ウォーキング	第 3 土 曜 日		*日によっては泊まりあり、お問合せ下さい。	
早	早朝ウォーキング	毎 週 土 曜 日	7:00 ~ 7:40	善福寺川緑地西田橋集合	無 料
吹	スポーツ吹き矢	第 2・4 火 曜 日	10:00 ~ 12:00	大宮前体育館 多目的室	1,000円 / 月謝
水	水泳同好会	毎 週 火 曜 日	11:00 ~ 12:00	大宮前体育館 プール	500円 / 1回
ゴ	ゴールボール	不 定 期 火 曜 日	19:00 ~ 21:00	大宮前体育館・富士見丘中学校	500円 / 1回
ハ	チャリーディング ハーティーズ	毎火曜日・木曜日	(火)17:00~19:00・(木)17:45~19:15	高井戸第四小学校・大宮前体育館他	5,000円~(週1回)/月謝
P	チャリーディング PETIT 幼児クラス	毎 週 木 曜 日	16:00 ~ 16:50	大宮前体育館 武道場	4,000円 / 月謝
ハ	チャリーディング 幼児~小・中学生クラス	毎 週 日 曜 日	9:00 ~ 10:00	富士見丘小学校・中学校他	4,400円 / 月謝
キ	チャダンス キッズクラス 毎週土曜	毎 週 土 曜 日	14:30 ~ 15:30	大宮前体育館 武道場	大宮前体育館へお申込みください
ラ	ランニング・かけっこ教室	第 1 土 曜 日	8:00 ~ 9:30	済美山運動場 トラック	各1,000円 共500円
H	HIP・HOP ダンス	毎 週 日 曜 日	10:00 ~ 11:00	富士見丘小学校・中学校他	500円 / 1回

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。

子供向  
スペシャルイベント

お申込み、お問合せはお気軽に事務局へご連絡をください。

**スタッフ募集中!**

長寿応援ポイントシール もらえます

事務局

090-4393-9993

<http://kouiki-sports-tokyo.jp/sportsclub/>  
 c123ogikubo@docomo.ne.jp (気軽に何でもお問い合わせ下さい)



クラブ123荻窪は、地域住民で運営されている非営利団体です。  
 会員皆様の会費で運営しています。  
 年会費:大人2,500円 障害のある方・子供1,500円