

どなたでも
参加いただけます

※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!!

「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

全て要予約(月謝制を除く)

2・3・4月の活動プログラム

2月

| | | | | | | |
|-------------|------------|------------------|----|-----------|----|-------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 モ ♡ |
| 2 | 3 | 4 ♡ | 5 | 6 ♡ ♡ | 7 | 8 ♡ 歩 |
| 9 | 10 | 11 ♡ 建国記念日 | 12 | 13 ♡ ♡ | 14 | 15 街 |
| 16 | 17 | 18 ♡ | 19 | 20 ♡ ♡ | 21 | 22 モ ♡ |
| 23 天皇誕生日 | 24 振替休日 | 25 ♡ | 26 | 27 ♡ ♡ | 28 | |

3月

| | | | | | | |
|-------|-------|---------|----|------------|-----------|-----------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 モ ♡ |
| 2 | 3 | 4 ♡ | 5 | 6 | 7 ♡ ♡ | 8 ♡ |
| 9 | 10 | 11 ♡ | 12 | 13 | 14 ♡ ♡ | 15 街 |
| 16 | 17 | 18 ♡ | 19 | 20 春分の日 | 21 ♡ ♡ | 22 モ ♡ |
| 23/30 | 24/31 | 25 ♡ | 26 | 27 | 28 ♡ ♡ | 29 歩 |

4月

| | | | | | | |
|----|----|-----------------|----|-----------|----|--------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 ♡ ♡ | 4 | 5 モ ♡ |
| 6 | 7 | 8 ♡ | 9 | 10 ♡ ♡ | 11 | 12 ♡ 歩 |
| 13 | 14 | 15 ♡ | 16 | 17 ♡ ♡ | 18 | 19 街 |
| 20 | 21 | 22 ♡ | 23 | 24 ♡ ♡ | 25 | 26 モ ♡ |
| 27 | 28 | 29 ♡ 昭和の日 | 30 | | | |

| 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 | 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。 |
| ノ | ノルディックウォーキング | 第 2・3 火 曜 日 | マンスリーウォーキング・街道ウォーキング同時開催 | | 1,000 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 |
| ♡ | 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 |
| ♡ | 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 |
| ♡ | チャダンス キッズクラス | 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 |
| ♡ | チャダンス 富士見丘 | 毎 週 日 曜 日 | 9:00 ~ 10:00 | 富士見丘小学校・中学校他 | 4,000 円 / 月謝 |
| 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 | 2,100 円 500 円 |
| モ | モルック | 第 1・4 土 曜 日 | 9:30 ~ 10:30 | 大宮前体育館 屋上 | 500 円(講習日のみ) |

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。

♡ 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

2025年度 スケジュール(保存版)

| | マンスリーウォーキング | モルック | 奥の細道 |
|---------|---------------|---------|---------|
| 月 | コース | 実施日 | 出発日 |
| 2025年3月 | 29日 花見・新川千本桜 | 1日、23日 | 15日 |
| 4月 | 12日 お茶の水・虎に翼 | 5日、26日 | 19日 |
| 5月 | 10日 玉川上水 | 24日、31日 | 17日 |
| 6月 | 14日 品川・池田山公園 | 7日、28日 | 21日 |
| 7月 | 26日 ブルーベリー | 5日、12日 | 休み |
| 8月 | 30日 サンシャイン水族館 | 2日、23日 | // |
| 9月 | 27日 豊洲市場 | 13日、20日 | 6日 |
| 10月 | 25日 栃木・日光 | 4日、13日 | 25日(日光) |
| 11月 | 8日 駒場公園 | 1日、29日 | 15日 |
| 12月 | 13日 国分寺・殿ヶ谷公園 | 6日、27日 | 20日 |
| 2026年1月 | 10日 七福神 | 24日、31日 | 17日 |
| 2月 | 14日 神奈川県・二宮 | 7日、21日 | 28日 |
| 3月 | 28日 桜・幸手権現堂 | 7日、21日 | 14日 |

街道歩きウォーキング 「奥の細道」

1689年3月29日 芭蕉は曾良と出発します。
第2回目は、その北千住を散策します。
「行春や鳥啼魚(とりなきうお)の目に泪(なみだ)」

第2回目

2025年2月15日(土)

集合：午前9時

南千住駅西口改札口

(JR常磐線、東京メトロ日比谷線、つくばエクスプレス)

参加費：会員 600円 ビジター 800円

*参加希望の方は、事務局へ申し込んでください



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。

2月 冬枯れの 「玉川上水を歩く」 約5km

【実施日】2月8日(土)

- ①午前8時30分 JR三鷹駅下りホーム 中ほど
- ②午前9時15分 西武拝島線東大和駅改札口

【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、集合場所を明記)

【持ち物】飲み物、雨具、保険証他、防寒対策

【コース】

東大和駅 → 武蔵砂川駅を目指して歩きましょう!
→ 12:00 武蔵砂川駅解散予定

3月 花見 江戸情緒あふれる川沿いの遊歩道 「江戸川区 新川千本桜」約4km

【実施日】3月29日(土)

- ①午前8時30分 新宿駅西口交番前
- ②午前9時15分 都営新宿線船堀駅改札口

【参加費】会員500円 ビジター700円(保険料他) *別途花見和舟1000円

【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

【コース】

船堀駅 → 新川沿いの桜見物(火の見櫓、花見和船乗船)
→ 一之江境川親水公園 → 12:00 船堀駅解散予定

4月 主人公モデル三淵嘉子さんも通ったかも お茶の水「虎に翼」 約5km

【実施日】4月12日(土)

- ①午前8時30分 新宿駅西口交番前
- ②午前8時45分 JR御茶ノ水駅聖橋口改札口前

【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、防寒対策

【コース】

JR御茶ノ水駅 → 湯島聖堂 → 東京復活大聖堂(ニコライ堂)
→ 明治大学博物館 → 古本屋街
→ 12:00 JR秋葉原駅解散予定