



健康で美しい身体を作ろう！！

★ フィットネス教室 ★

ストレッチやエアロビクス、ピラティスを
組み合わせたフィットネス教室です。

今まで運動をしてこなかった人でも

簡単にできる動きです。

とにかく笑って！楽しく！

楽しみましょう～♪

◇ 日 時 : 土曜日 11:30～13:00

◇ 場 所 : 若林小学校 会議室

◇ 参加資格: 小学生以上

◇ 指 導 : 大野美穂

◇ 参加費 : 1回 1,000円



講師紹介

大野美穂 (おおのみほ)

<資格>

AFAA取得

健康運動実践指導者

JSBAスノーボード1級

第24回全日本セパタクロー選手権大会

2013年12月21日(土)～22日(日)

駒沢オリンピック公園 総合運動場 体育館

(東急田園都市線 駒沢大学駅より徒歩15分)

今年を締めくくるセパタクロー日本一を決める
大会です。若林クラブ所属の選手も参戦します。

「第1回若林クラブフェスティバル」開催

9月14日、晴天に恵まれ「第1回若林クラブフェスティバル」が開催されました。若林クラブは4月の設立以降これまで、会員はじめ地域の多くの方々にご理解とご協力をいただきながら活動してきました。この度のフェスティバルの開催につきましても、多くの方々のご支援あってこそそのものと、地元若林の温かさに感謝するばかりです。当日は、ご参加いただいた方々、会員、スタッフの間で会話が飛び交い笑顔にあふれていたことが嬉しく、地域の絆を実感できた一日でした。これからも生き生きとしたふるさとづくりを目指して活動を続けていきます。地域の皆さまのご参加やお声が若林クラブの力の源です。今後ともよろしくお願いいたします。

若林クラブスタッフ一同

ご案内

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団支援事業

★シニアトレーニングセンター

60歳からの健康づくり(全4回)

第4回『卓球大会』

9月28日(土) 10:00～12:00

会 場 : 若林小学校 体育館

参加費 : 無料

<<上履きをお持ち下さい>>

申込み・問い合わせ/森田 090-2638-4350

予定表について

※10月12日(土)に若林小学校の運動会が予定されていますので、4日(金)から運動会終了まで校庭は使用不可です。

(13日(日)、14日(月・祝)は予備日になっています。)

※若林小学校体育館は10月28日(月)～11月19日(火)午前中まで音楽会のため使用不可です。

「若林クラブ会員登録随時受け付けます」

年会費 1,000円

(75歳以上、中学生以下 500円)

若林クラブ事務局(若林小学校内)

電話 03-3414-5021