



若林クラブ 7月

毎日を元気に気持ち良く暮らすために

若林クラブ主催都民参加事業

セパタクロ-教室

セパタクロ-は足でやるバレーボール。大人も子どもも楽しめるスポーツです。



日時: **6月24日(土)**

7月22日(土)

(毎月第2または第4土曜日開催)

場所: **世田谷中学校体育館**

時間: **19時~20時30分**

(受付18時45分~)

対象: **小学生以上**

参加費: **1,000円(初回500円)**

持ち物: 動ける服装と室内シューズ、タオル、飲み物

連絡先: 平瀬/090-2876-9412

✉ ritz@sepak.net

A.S.WAKABA練習会

日時: 月・火・木曜/18:45~21:00

対象: 高校生以上 参加費: 年会費制

<https://www.facebook.com/SetagayaSepak>

これらの4事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団の支援を受けて行います。



若林クラブ主催都民参加事業

鳴子のリズムで踊ってみよう!

WAKUWAKUよさこい教室

第2回 **6月24日(土)** (全5回)

若林小学校体育館にて **10時~11時30分**

参加費: **500円(中学生以下60才以上無料)**

指導: 世田谷笑in若林

持ち物: 上履き、飲み物

お申し込み: Shoin.wakabayashi@gmail.com



若林クラブ主催シニアスポーツ振興事業

シニア卓球教室

毎月第一土曜日開催予定
誰でも気軽に楽しむことができる卓球で、楽しみながら体力向上! 転ばない体づくりを目指します。

日時: **7月1日(土)、8月26日(土)**
14時~16時30分

場所: **世田谷中学校格技室**

参加費: **300円**

連絡先: 090-9385-2728 (竹内)

takenouchi555@gmail.com

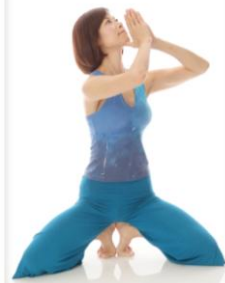
喬 瑞雪先生・1975年生まれ、山東省出身。インターハイ、全日本選手権出場等、経験豊富。現在は指導者として個人やチームの指導を行う。マンツーマンで丁寧な指導が好評(写真右)

若林クラブ主催シニアスポーツ振興事業

女性のための健康教室(全6回)

太極拳・ルーシーダットン・Gボール

負荷の少ない運動で、体を動かす楽しさや気持ちよさを体験しましょう。体幹を鍛えたり、体の可動域を広げ柔軟性を高めることは、毎日の生活を楽に気持ちよく過ごすことに繋がります。種目を変えながら全6回行います。自分に合った運動を見つけましょう。



日時: 月一回土曜11時30分~12時30分

対象: 40才以上の女性

参加費: 一回500円(60才以上無料)

連絡先: 森田 090-2638-4350

FAX: 03-3419-2818

Eメール: miraclon8@gmail.com

「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

(留守番電話及びFAXにて対応させていただきます)

又はクラブマネージャーまで

杉村 090-3478-4309

HPアドレス wakabayashiclub.tokyo

