



SSC YAHARA ALPHA YAHARA ★ NEWS

NPO法人SSC谷原アルファ

[総合型地域スポーツクラブ]

広報誌 118号

発行日 2024年 1月 1日

発行責任者 熊谷 浩

編集責任者 西坂 桂子



杓子山より2023年11月

新年明けましておめでとうございます。昨年のお正月は我々の本拠地でもある総合体育館が大規模な改修工事の最中で新春のイベントも開催出来ず少し寂しく感じました。今年は新年から賑やかにイベントを開催いたします。

地域の皆さま、会員、スタッフと共に楽しみ、一年間の好(幸)スタートにしたいと思います。世界では争い事が起きて不穏な情勢ですがスポーツ界では明るい話題もたくさんあります。そして我が町でスポーツが出来る事に感謝し老若男女、明るく楽しく、健やかな辰年を希望いたします。今年も総合型地域スポーツクラブSSC谷原アルファをよろしくお願いいたします。(熊谷)

スポーツの日記念行事 10/9(祝)

10/9(祝月)のスポーツの日に総合体育館や三原台温水プールでスポーツイベントを開催しました。昨年は体育館の休館でアウトドア事業だったので2年ぶりの館内事業となりました。



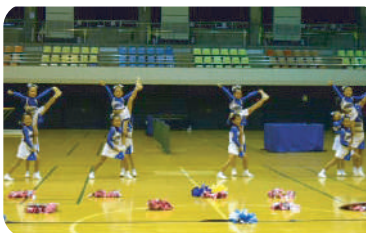
午前の締めくくりは、スタッフ・参加者皆でジャンボリミッキーの曲に合わせて楽しく踊りました。子ども達は仮装してお菓子をゲット。



午前中は練馬区スポーツリーダーの受講生による企画で脳トレ体操、腰痛体操「ボールの投げ方」などの8種目の「ミニスポーツ教室」を行いました。



午後は恒例のスポーツ体験コーナー。ボッチャ・トランポリンを始め多くのスポーツを体験して貰いました。



チア低学年の選手クラスデビュー



三原台温水プールでは泳げない高学年のための水泳教室・アクアエクササイズを開催しました。

ねいすぽフェスティバル in 光が丘 11/3(祝)

光が丘公園けやき広場と光が丘体育館にて区内のスポーツ団体と協働で開催しました。SSC谷原ではけやき広場でシャドゥボクシング、体育館ではビーチボールバレーを実施しました。お昼休みにはチアリーディングの発表をしました。



ポールを使ってお出かけウォーキング!

マイクロバスで遠出するポールウォーキング、10/10(火)に奥日光へ行きました。湯ノ湖畔から湯滝を経由し戦場ヶ原まで歩きました。例年なら紅葉真っ盛りのはずが猛暑が長引いて少し早めでした。それでも色づき始めた森の景色を楽しみながら元気に歩きました。



湯元ビジターセンター前で準備体操をして出発。



←大迫力の湯滝
この位の人数の3班に分かれて歩きました。



→戦場ヶ原の木道

～ハイキングクラブ便り～

10/1は小雨模様の中、小檜山(山梨県)へ行きました。静かな檜の森を堪能し、鼓川温泉に立寄りしました。11/23は杓子山と鹿留山、富士山の絶景を思う存分楽しみました。今秋は気温が高く富士山に雪が降ってもすぐ消えてしまいますが、今回は幸い雪を被った富士山でした。12/10には三島から箱根峠、箱根駅伝ゴールまでの旧東海道を歩きました。小田原からの道と違い静かな杉並木の道、石畳の道を歩く事が出来ました。



焼山峠から小檜山へ



三島大社



～ママチャリクラブ～

まだ残暑と言えるほどの10/22に埼玉造幣局まで行きました。11/12は千葉寄り雨の予報なので急遽亀有をやめ所沢のサクラタウンまで。練馬を出ると雨は降ってなく正解!



清瀬の中里富士塚サイクリングの途中で富士登山?



↑東福寺の裏の高台、畑の隅に一等三角点が。
←サクラタウンは2020年11月オープンの角川文化振興財団が運営するミュージアム等の複合施設です。

12/3に亀有まで行きました。街のいたる所にこち亀両さんの像がありテンション爆上がり!



1/13(土) スポーツ交流会

参加費：1日 200円(会員100円)
スタンプカードを集めて賞品ゲット！
会場：総合体育館 競技場
時間：9:30～15:30
持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル・
水筒・館内用シューズ・外靴袋

★午前の部★

スポーツ教室 (事前申込み制)

対象：15歳以上

9:30～・ストレッチ&健康体操
10:30～・ランニング講習会
～走れる体づくり～



デモンストレーション

★15:30～ジュニアダンスクラブ

★午後の部★

対象：どなたでも

(幼児は保護者同伴でご参加下さい)

スポーツ教室

13:00～ラウンドネット講習会

(講師：ラウンドネット湘南の皆さん)

スポーツ体験コーナー(当日受付)

- ・トランポリン ・ラウンドネット
- ・ボッチャ ・ビーチボールバレー
- ・タグレスリング ・スラックライン
- ・ボクシングミット打ち ・縄跳び 他

申込み方法(午前の部)

住所・氏名・年齢を電話かメールで
SSC谷原アルファ事務局へお知らせ
下さい。

令和6年 新年初回の練習日程

- ★1/4(木) アクア&スイム
- ★1/5(金) Jr.ダンスクラブ・SSCエンジェルス
- ★1/6(土) ピーターパン・Jr.レスリング・
谷原拳闘倶楽部・筋トレ・Jr.バドミントン・
イエローエンゼルスイミングクラブ
- ★1/10(水) フィットネス&ヨガ・
ハッピーエンジェル・SSCエンジェルス(低学年)
- ★1/15(月) キッズ水泳教室・月曜ボクササイズ
- ★1/16(火) シニア元気アップ教室・アスリートクラブ
- ★1/18(木) 幼児小学生初心者水泳教室
- ★1/20(土) ビーチボールバレー



月曜ボクササイズ 会員募集中!!

道具がなくてもトレーニング出来ます
シェイプアップ、ボクシングに興味の
ある方一緒に身体を動かしませんか？

活動日：月曜日(第二を除く)月2回

時間：19:00～20:30

参加費：チケット制500円/1回
(別途入会金・年会費が必要)

持ち物：室内シューズ、タオル、水筒

対象：どなたでも

ポールを使ってお出かけウォーキング

4/2(火) マザー牧場(千葉県)

桜や菜の花等春の花が一斉に咲く中歩きましょう。

詳細は練馬区報3月1日号をご覧ください。

ピーターパンクラブ 会員募集中!!

かけっこ、マット運動、ラダー運動、大縄など
遊びながら運動能力を伸ばします。
運動が得意な子も苦手な子も是非一度、体験して
みませんか？

活動日：土曜日(第二を除く)月3回

時間：10:00～11:00

参加費：2,500円/月(別途入会金・年会費)

持ち物：室内シューズ、タオル、水筒

対象：3歳～小学生

お問い合わせ SSC谷原アルファ事務局

練馬区谷原1-7-5区立総合体育館内

電話 03-3997-2500

携帯 090-2145-2500

Mail ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

ssc-yahara.2500@docomo.ne.jp



←SSC谷原のfacebookで最新の
活動状況をご覧ください！