渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会

コミ・レク 渋谷ニュース 152

http://shibuya-komireku.net/

平成28年7月号

コミレクのホームページを公開中！！

http://shibuya-komireku.net/

入力するのは⇒「渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会」
あるいは⇒「渋谷区コミレク」と入力し、【検索】してください。

☆リングバトル交遊会
8/6（土）午後2時～
お待ちしています！

好き好き スポーツディ

1 好き好きスポーツディ

スポーツセンター・小体育室
＜バルーンテニス＞

7月23日（土）	*13:00～15：00*
8月13日（土）	〃
8月27日（土）	〃
9月10日（土）	〃
9月24日（土）	〃

ひがし健康プラザ・アリーナ
＜リングバトル・エクササイズ等＞

7月23日（土）	*14:00～16：00*
7月30日（土）	〃
8月6日（土）	〃
8月13日（土）	〃
8月20日（土）	〃
8月27日（土）	〃

地域巡回教室

2 地域巡回普及教室～3B体操

中高年対象	7月21日（木）	*9：30～11：00*	ひがし健康プラザ
	7月28日（木）	〃	〃
	8月3日（水）	〃	〃
	8月10日（水）	〃	〃
	8月17日（水）	〃	〃
	8月24日（水）	〃	〃
	8月31日（水）	〃	〃

小学生のヒップホップ　さんびー

〖HIPHOP feat. ３Ｂ！〗

3B体操とHIPHOPのコラボクラス！
音楽に合わせて楽しく踊りましょう！

７月３０日（土）　*13：30～14：30*　西原地域センター

＜講師：打越（うちこし）麻里子先生＞　先着 20名

ご予約・お問い合わせ ⇒ 3b.uchikoshi@gmail.com　（要予約）

地域巡回教室

3 地域巡回普及教室～ペタンク

７月23日（土）	*13：30～17：00*	スポーツセンター 相撲場横
８月６日（土）	〃	〃
８月13日（土）	〃	〃
８月27日（土）	〃	〃
９月３日（土）	〃	〃

年会費

4 コミレク年会費、ありがとうございました！

28年度のコミレク会費をお納めいただきありがとうございました。
今年度は団体での加入もあり、お蔭さまで会員数は7/7現在233名になりました。今年度から、新しい部も三つ増えます。
会員の皆様、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

コミ・レクの「釣り部」できました！

第１回釣行は、秋ごろを予定しています。さて、どこの海へ…
その折はどうぞご参加ください！

Walking 50

5 木陰の等々力渓谷へ

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です！

木陰の下、等々力渓谷を歩きます。

九品仏・浄真寺も訪ねてみましょう。

集合日時	：	**7 月 24 日（日）午後 1 時　＊小雨決行**
集合場所	：	渋谷駅モヤイ像前
参 加 費	：	１００円（保険代）
お問合せ	：	事務局　吉備 厚子（℡３３５６－１９５７）

コミレク音頭

6 「コミレク音頭」できました！

コミレク音頭♪♪ できました！！音頭調とサンバ調の2バージョンあります。
振り付けもそれぞれ考案中です！ どんな出来上がりか？ お楽しみに！！

♪♪コミレク音頭♪♪　＜作詞・望月　猛　補作・吉村　温子　作曲・山本　誠＞

1　愛するわが町　渋谷の街で
みんないっしょに　歌いましょう
声をそろえて　歌い踊れば
夢がふくらみ　希望が満ちる
ほら　渋谷のハチも嬉しそう
さあさ　手拍子　元気に踊ろう
みんなの　みんなの
コミレク音頭だよ

2　愛するわが町　渋谷の街で
さあさ　手と手をつなぎましょう
皆で輪になり　歌い踊れば
笑顔あふれて　話しもはずむ
ほら　スクランブルも　盛り上がる
さあさ　手拍子　元気に踊ろう
みんなの　みんなの
コミレク音頭だよ

バーベキュー

7 恒例「納涼懇親会」開催！

梅雨明けも間近です。今年も猛暑が予想されています。
コミレク恒例の「納涼懇親会」開催します。
涼しく、美味しく…みんなでワイワイ、がやがや楽しみましょう！
カラオケもあります！！
会員の皆様、お誘い合わせてのご参加、お待ちしています！
ご家族連れも大歓迎です！！

日　時	：	**8** 月 **7** 日（日）　午後**6**時～**9**時
会　場	：	南新宿　あおい会館
会　費	：	２，０００円
申込〆切	：	７月３１日（日）
申込み先 お問合せ	：	レクリエーション部長　　森川　勝司 ℡　０９０-８７４５-５５３４

キ--リ--ト--リ

「*2016* 納涼懇親会」参加申込書　　***<〆切　7/31>***

Fax　　森川 ***3378-4899***

地　区	氏　名	電話番号
	他　名	