



156

<http://shibuya-komireku.net/>

平成28年11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

12/3 (土) 午後2時～

ご参加ください！！

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

<バレーンテニス>

11月26日(土) 13:30～15:30

12月10日(土) //

12月24日(土) //

1月7日(土) //

1月14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>

*:11月19日(土) 14:00～16:00

*:11月26日(土) //

12月3日(土) //

*:12月10日(土) //

12月17日(土) //

*:12月24日(土) //

*会場変更注意！お問合せ下さい！！

地域巡回教室

2

地域巡回普及教室～3B体操

中高年対象

11月17日(木)

9:30～11:00

ひがし健康プラザ

11月24日(木)

//

//

12月1日(木)

//

//

12月8日(木)

//

//

12月15日(木)

//

//

12月22日(木)

//

//

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！

12月18日(日) 14:00～ 代々木の杜 多目的ホール

♪日ごろの練習の成果を発表します！
お誘い合わせてぜひ観に来てください！！

地域巡回教室

3

地域巡回普及教室～ペタンク

＜第4回ハチ公杯ペタンク大会＞

11月26日(土)	9:00～16:30	はるのおがわコミュニティパーク
12月3日(土)	13:30～17:00	スポーツセンター 相撲場横
12月10日(土)	〃	〃
12月24日(土)	〃	〃

Walking 55

4

殿ヶ谷戸庭園～お鷹の道～国分寺へ

11月下旬から見頃を迎える紅葉の名所「殿ヶ谷戸庭園」へ。見事な庭園を散策したら武蔵野の面影が残る「お鷹の道」から、名水100選の「真姿の池湧水群」を目指します。その後は、市名に残る武蔵野国の「国分寺・国分尼寺」へ向かいましょう。

日 時	11月27日(日) 正午	
集合場所	渋谷駅モヤイ像前	*時間変更！注意
参加費	100円(保険代)	
お問合せ	事務局 吉備 厚子 (TEL 3356-1957)	

くみんの広場

5 「くみんの広場」お手伝いありがとうございました！

秋晴れの5・6日「くみんの広場」のコミレクテントには約1200人の来店者がありました。またバルーンテニス、ペタンクに合計1374人の参加者を迎えました。ウィルチェアラグビーにも多くの来場者があり、メダリスト達との直接交流は、競技への理解も深まったことでしょう。

駅伝2017

6 「しぶやニュー駅伝2017」スタッフ募集！

恒例の「しぶやニュー駅伝」も67回目を迎えます。初めての方も大歓迎です。走路スタッフとしてお手伝いお願いいたします！！

日 時	: 平成 29 年 1 月 15 日 (日)
説明会	: 平成29年1月6日 (金)
募集人数	: 25名 *各自に説明会の案内が行きます。
申込〆切	: 11月30日 (水)
お問合せ	: 事務局 吉備 厚子 (TEL&Fax 3356-1957)

-----キ---リ---ト---リ-----

「しぶやニュー駅伝」スタッフ申込書 <〆切 11/30>

Fax 吉備 3356-1957

地 区	氏 名	電 話 番 号

忘年会



「2016 忘年会」ご参加ください！

今年も早いもので残すところ一ヶ月半となりました。

恒例のコミレク忘年会を開催いたします。会場はおなじみの南新宿の葵会館です。日曜日なので早めに始めたいと思います。

皆様ご家族、お友達お誘い合わせてご参加ください！

お待ちしております！！

日時	: 12月4日(日)	午後5時～
会場	: 南新宿・葵会館	
会費	: 2,000円	
申込〆切	: 11月26日(土)	
申込み先	: レクリエーション部 森川 勝司 (Tel&Fax 3378-4899)	

-----キ-----リ-----ト-----リ-----

「忘年会2016」参加申込書

<〆切 11/26>

Fax 森川 3378-4899

地区	氏名	電話番号
	他名	