



193

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

令和元年12月号

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

<バレーボール>

12月14日(土) 13:30~15:30

12月28日(土) //

1月11日(土) //

1月25日(土) //

2月8日(土) //

ひがし健康プラザ・アリーナ

<リングバトラー・エクササイズ等>

12月14日(土) 14:00~16:00

12月21日(土) //

12月28日(土) //

1月4日(土) //

1月11日(土) //



~リフレッシュ氷川より、“和風”をお届けします~

お抹茶をいただき、ゆったりとした心もちに…

浴衣から着付けを習い、いつか着物で“街歩き”できたら…

【茶 道】 12月はお休みします。

お問合せ：部長 上島 東規子 (090-5341-4692)

【着付け】 12月10日(火) 18:00~ 和室

\*参加費 500円。 あれば、浴衣持参。

お問合せ：部長 佐藤 真理 (080-3173-3731)

## 2 地域巡回普及教室～3B体操

中高年対象	12月12日(木)	9:30～11:00	ひがし健康プラザ
	12月19日(木)	〃	〃
	12月26日(木)	〃	〃
	1月9日(木)	〃	〃
	1月16日(木)	〃	〃
	1月23日(木)	〃	〃

## 3 地域巡回普及教室～ペタンク

	12月14日(土)	13:30～16:30	スポーツセンター 相撲場横
	12月21日(土)	〃	〃
	12月28日(土)	〃	〃
	1月4日(土)	〃	〃
	1月11日(土)	〃	〃
	1月18日(土)	〃	〃

障害者運動会

## 4 障害者運動会、お疲れ様でした！！

雨模様のあいにくのお天気でしたが、11/23「第34回障害者運動会」スタッフとしてお手伝いいただいた皆様、ありがとうございました。

コミレクは、昨年同様に用具・放送・採点係りを担当しました。

昨年好評だったボッチャのデモンストレーションに宮原選手をお迎えし、競技の説明などお聞きしたのでボッチャに対して理解が深まったのではないのでしょうか。

また今年はスタート位置をグラウンド側からのスタートだけではなく、逆側のスタートも取り入れられたので、競技が見やすく、競技結果もより分かりやすかったのではないのでしょうか。

赤組、白組ともに接戦で、最終プログラムのリレーまでは紅組220点、白組210点と紅組のリードでしたが、リレーで逆転し、白組が優勝しました。最後まで盛り上がり、リレーの応援に熱が入りました。



### コミレクこれからの予定

令和2年

- ・ 3月15日（日）      コミレクまつり
- ・ 3月22日（日）      第10回 渋谷・表参道Women's Run
- ・ 4月19日（日）      コミレク総会

ニュー駅伝

## 5 ニュー駅伝の走路スタッフの皆様へ

第70回区民駅伝大会“しぶやニュー駅伝”のスタッフを募集します。  
まだ募集定員に達していません。

厳寒の時期ではありますが、お手伝いをよろしく願いいたします。  
お誘い合わせて、グループでお友達同士でお申込みください。

またスタッフ事前説明会は1月8日に開催されますので、ご都合の  
つく方はご参加をお願いいたします。

日 時	: 2020年 1 月 1 9 日(日)	午前 7 時集合
場 所	: 代々木公園サイクリングコースほか	
事前説明会	: 2020年 1 月 8 日(水)	午後 7 時～
場 所	: 渋谷区スポーツセンター 小体育室	
募集人員	: 5～6名	
受付〆切	: 1 2 月 1 4 日 (土)	
申込み先	: 事務局 吉備 厚子	
	Tel&Fax 03-3356-1957	



コミレク会員の皆様へ

一年間本当にお世話になりました。

来年もどうぞよろしく願いいたします。