



194

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

令和2年1月号

新年おめでとうございます

本年もよろしくお願ひ申し上げます

令和2年1月7日

渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会

会 長 村 上 英 子

理事長 松 倉 邦 雄

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>

1月11日(土) 13:30~15:30

1月25日(土) //

2月8日(土) //

2月22日(土) //

3月14日(土) //

3月28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>

1月11日(土) 14:00~16:00

1月18日(土) //

1月25日(土) //

2月1日(土) //

2月8日(土) //

2月15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】 1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】 1月14日(火) 18:00～ 和室

2月4日(火) 18:00～ ”

*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)

地域巡回教室



地域巡回普及教室～3B体操

中高年対象	1月16日(木)	9:30～11:00	ひがし健康プラザ
	1月23日(木)	”	”
	1月30日(木)	”	”
	2月6日(木)	”	”
	2月13日(木)	”	”
	2月20日(木)	”	”

3 地域巡回普及教室～ペタンク

1月11日(土)	13:30～16:30	スポーツセンター 相撲場横
1月18日(土)	〃	〃
1月25日(土)	〃	〃
2月1日(土)	〃	〃
2月8日(土)	〃	〃
2月15日(土)	〃	〃



コミレクこれからの予定

- ・ 1月19日(日) しぶやニュー駅伝2020
- ・ 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 Women's Run のスタッフを募集します！

”渋谷・表参道Women's Run”も早いもので10回目の開催となります。2011年に始まった渋谷区の表参道や明治神宮を駆け抜ける10kmの女性だけのランです。渋谷区はいうに及ばず、東京、日本の代表的観光名所を走るという稀少性も相まって、全国各地からのエントリーがあり、渋谷の春の風物詩として定着しました。

今年7月からは、「東京2020オリンピック・パラリンピック大会」が始まります。

オリンピック・パラリンピック前の渋谷区の一大会スポーツイベントを盛り上げていきましょう！

スタッフとしてお手伝いくださる方、お待ちしております！！

日 時	: 3月22日(日)	午前8時集合
場 所	: 代々木公園原宿門あたり	第1給水所
募集人員	: 25名	*先着順
受付〆切	: 1月31日(金)	
申込み先	: 事務局 吉備 厚子	
	Tel&Fax 03-3356-1957	



第10回 渋谷・表参道Women's Run

スタッフ参加申込書

Tel&Fax 03-3356-1957 吉備

地区	氏 名	電話番号
	ウェアサイズ ()	