

教室・イベントのご案内

【都民参加事業】リカバリー体操教室

講師：佐藤 茜 氏（健康運動実践指導者）

日 時：9月4日(月)から11月6日(月)まで毎週月曜日、全10回
19時～20時30分の1時間30分

場 所：市民大町スポーツ施設・会議室

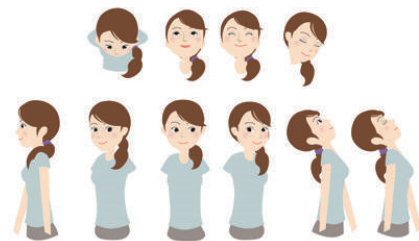
対 象：20代以上の成人男女（20名）（10回を通して参加できる方）

参加費：1,800円

持ち物：タオル・補給用水分・ストレッチマット（貸し出し用あり）

申込締切：8月31日(木) ※先着順に20名になり次第、期限前に締め切る場合があります。

リカバリー体操とは 仕事疲れ、育児疲れ（肩、腰、足）を取り、丈夫な骨、関節、筋肉を保つことを目的とした体操です。（但し託児・保育の用意はありません）



この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

【文化部会】SHC 倶楽部チーム調和

「調布よさこい」に「SHC 倶楽部チーム調和」が出演します。
心躍るよさこいのイベントを一緒に楽しみませんか。

日 時：8月27日(日)

11時～17時／布多天神社・蓮慶寺参道ほか

13時15分～16時30分／旧甲州街道（調布駅北口～布多駅前）

11時～18時／調布市グリーンホール 大ホール



調和 SHC 倶楽部

新しい仲間を募集中です。

笑顔で踊れば
誰にでも踊れるの
がよさこいです。
わたしたちの
仲間になりませんか？



お問い合わせは SHC 倶楽部事務局まで

TOPICS

地域スポーツクラブ交流大運動会に参加

7月2日(日)第8回地域スポーツクラブ交流大運動会（主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団）が東京体育館サブアリーナで開催されました。都内の約10のスポーツクラブが参加し、チッキーチームとクラちゃんチームに分かれて通常の運動会にはない種目（マグロキャッチ、出た目で勝負など）にも参加し、子どもからシニアまで楽しみました。SHCからは7人が参加し、最後のリレーで50代2名が大活躍し優勝しました。



TOPICS

小学生ネオホッケー教室が無失点完全優勝！

小学生ネオホッケー教室のメンバーが7月17日（月・祝）調布市総合体育館で行われた「みんな DE 交流大会」の低学年の部（JJ1）において、新しいユニフォームを装い、一所懸命全力を出した結果、4試合無失点で完全優勝しました。

新メンバーも増え、
これからもみんなで
頑張っていきます



TOPICS

亜細亜大学の取材を受けました

7月9日（日）に亜細亜大学の学生による総合型スポーツクラブへの取材があり、テニスサークルメンバーが同大学の用意したアンケート調査に協力しました。



各種申込・問合せ 調和 SHC 事務局 電話：042-498-8828 午前10時～午後4時まで 月曜定休

★ 各サークルとも体験可。サークルにより参加費は違います。

発行 調和 SHC 倶楽部事務局 調布市菊野台 3-27-40 TEL/FAX 042-498-8828

ホームページ URL <http://npo-chowashc.jp/>

facebook 調和 SHC 倶楽部
いいねをチェック!

twitter
@chowaSHC をチェック!