

# 貯筋運動教室報告！

11月20日



12月4日



11月27日



12月11日



12月18日



♪線路は続くよどこまでも♪の替え歌に乗せて、今日も元気に貯筋体操をします。  
使えばなくなるお金の貯金、使って貯めよう筋肉貯筋～♪  
3日体操を休むと500円貯筋が引き出されますので、お家でもこつこつ貯筋してくださいね。

## ソフトバレーボール交流会

11月23日（月・祝）ソフトバレーボール交流会が開催されました。

午前：レディース部6チーム参加者27名、優勝はNSCさん

午後：ミックスの部6チーム参加者31名、優勝は上ノ原AZさん

3チームリーグの総当たり戦、同順位同士の交流戦（各チーム3試合）

コロナ禍で大会が軒並み中止となっていますので、参加チーム数を少なくしました。また感染予防として、受付時の検温、1試合ごとにボールや電子ホイッスル審判旗等の除菌、空気の入替えを行いました。

どの試合もラリーが続く熱戦で、参加者は久しぶりの他チームとの交流を満喫していました。



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

各種申込・問合せ 調和 SHC 事務局 電話：042-498-8828 10:00～16:00まで 月曜定休

発行 調和 SHC 倶楽部事務局  
調布市菊野台 3-27-40

ホームページ URL <http://npo-chowashc.jp/>  
TEL 042-498-8828 / FAX 042-444-3018