

【文化部会】 **初心者囲碁サークル 会員募集！！**

日 時：10月5日(月)・19日(月)  
13時30分～16時30分  
場 所：大町ふれあいの家・大集会室  
対 象：会員5名・非会員5名  
参 加 費：100円  
持 ち 物：飲み物  
申込締切：随時(1日のみ参加でも可)

黒石と白石を交互に打つゲーム、  
頭の体操、脳トシでボケ予防に  
挑戦してみませんか？

囲碁を初歩からおしえます。



【シニア友の会】 **仲間と楽しく健康ウォーク** 第92回  
散策会 雨天中止

●SHC近隣散策 狛江駅東部のさんぽみち

講師：高松 光子 氏

日 時：10月25日(日) 10時～ SHC倶楽部事務局前集合  
対 象：大人 男女(20名)  
参 加 費：会員200円・非会員400円(保険料含む)  
他 交通費等  
持 ち 物：飲み物・お弁当・敷物・雨具・手袋・帽子・健康保険証など  
申込締切：10月24日(土)



狛江駅東部は訪れる機会  
もなく未知の領域。世田  
谷区にも接し、住宅街の  
中に寺院や古墳、せせら  
ぎ、自然がいっぱいです。

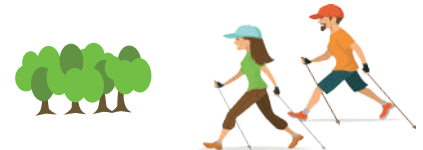
**歩いて”しあわせ“ノルディックウォーキング**  
を体験してみませんか

主催：調布市市民活動支援センター  
協力：NPO法人調和SHC倶楽部

日 時：11月3日(火・祝) 雨天決行  
受付9:30～ 10時00分～11時30分

講師：長谷川 佳文氏  
(日本ノルディックウォーキング協会副理事長)

場 所：神代植物公園 自由広場  
対 象：大人(定員20名) 先着順 10月21日(水)から受付  
参 加 費：300円



持 ち 物：飲み物、汗拭きタオル、歩きやすい服装、靴、天候によりカッパなどの雨具  
(両手が使えるように荷物はリュックなどにまとめてください)

申込締切：10月27日(火)

問合せと申込先  
調布市市民活動支援センター  
TEL:042-443-1220  
受付時間:8時30分～17時  
E-mail:npo-center@ccsw.or.jp  
①ノルディックウォーキング申込み ②名前  
③電話番号 ④年齢を明記してください。

ノルディックウォーキングは身体  
全体の90%の筋肉を動かす効  
果の高いフィットネスウォーキ  
ングです。ポール使用で足首、膝、  
腰、アキレス腱など下半身に  
かかる負担を軽減し、リハビリにも  
効果的です。

\*新型コロナウイルス感染症対策のためマスク着用・検温・体調チェック等にご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。