



田グリだより

2017年 4月号

発行：一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
東京都大田区田園調布2-20-15
田園調布親睦会館内
☎ 03-6715-6866
発行責任者：代表理事 飯島高尚



4月から
リニューアル
します！

体ケア ピラティス



4月より「ビューティ・ペルヴィス®」が「体ケア ピラティス」として生まれ変わります。
インストラクターの須貝奈津子先生に「体ケア ピラティス」について伺いました。
~~~~\*~~~~\*~~~~\*~~~~\*~~~~\*~~~~\*~~~~\*~~~~\*~~~~\*  
田グリでクラスを開催して3年目。  
参加者の顔がどんどん明るくなり、行動範囲も広がり、元気で楽しそうな様子を見るのがとても嬉しい私です。  
行動できる身体を整えると言うことの大事さ。  
健康であると言うことは、その先にある自分の想いが形になるということです。  
私が開催してるクラスでは、『自分の体を知る』がテーマ。  
常に自分の体と対話しながら、頑張ってた場所や休んでた場所を知って、隅々まで自分の体が本来持つ役割を思い出し、動かしています。日々、健康でいられるように。  
皆さんが元気になり、そして家族、周りの元気に繋がるよに…  
どなたでもご参加いただけるクラスです。  
テニスボールやピラティスボールを使ったり、骨や筋肉を触ったりしながら、体の本来の動きを知ること自分で整えていく力をつけていきます。



須貝奈津子  
FTPマットピラティスインストラクター  
日本母子健康運動協会 産前産後インストラクター

～参加者の声～  
・簡単な動きなのに、全体へ行ったかのように、体が軽くなります。  
・先生の明るい笑顔と元気な声に励まされます。  
・皆でおしゃべりしながら、和やかな場となっています。



## 視察 『高津総合型スポーツクラブ SELF』に行ってきました



日本には「総合型地域スポーツクラブ」と呼ばれているクラブは3,550あります。その中で田グリの先輩クラブ、川崎市高津区にある「NPO法人高津総合型スポーツクラブ SELF」へ視察に行ってきました。  
スポーツクラブとしての業務のみならず、高津スポーツセンターの指定管理や学校施設地域管理業務も請け負い、地域からも大きな信頼を得て活動しています。規模の大きさに圧倒されつつも SELFでしかできない活動を見学したり、スタッフ間の風通しの良さを実感してきました。  
副理事長の菊地さんは仰います。  
「地域がこうなったらいいな、という夢と思い活動をしています。より良い地域づくり・まちづくりをしたいのですよ。」と。  
田グリも同じ思いを持っています。視察に伺い 仲間の大切さ、ぶれない夢のためへ一歩ずつ活動していく大切さに、勇気と元気を頂いてきました。  
今年度も地域に愛される「総合型地域スポーツクラブ」を目指して、スタッフ一同力を合わせて、努力してまいります。



# 4月の予定

|    | 月                  | 火                  | 水                                                                                 | 木                                                               | 金                                                           | 土                                                                                     | 日                            |
|----|--------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|    |                    |                    |                                                                                   |                                                                 |                                                             | 1                                                                                     | 2                            |
| 午前 |                    |                    |  |                                                                 |                                                             |                                                                                       | 10:00<br>NWバーシク              |
| 午後 |                    |                    |                                                                                   |                                                                 |                                                             |                                                                                       |                              |
|    | 3                  | 4                  | 5                                                                                 | 6                                                               | 7                                                           | 8                                                                                     | 9                            |
| 午前 |                    | 10:00<br>グラウンド・ゴルフ |                                                                                   | 10:00<br>太極拳・気功<br>11:15<br>体ケア・ピラティス1,3週                       |                                                             | 9:00<br>NWエンジョイ                                                                       | 10:00<br>インターバル速歩<br>田園調布小学校 |
| 午後 |                    |                    |                                                                                   | 19:00<br>ビーチボール東一                                               |                                                             |                                                                                       |                              |
|    | 10                 | 11                 | 12                                                                                | 13                                                              | 14                                                          | 15                                                                                    | 16                           |
| 午前 | 10:00<br>ホールウォーキング | 10:00<br>グラウンド・ゴルフ | 9:30<br>羊毛フェルト講習会                                                                 | 9:30<br>太極拳・気功 初級<br>10:00<br>シニア健康体操<br>11:00<br>体ケア・ピラティス2,4週 |                                                             |                                                                                       |                              |
| 午後 |                    |                    | 13:00<br>FBキッズ(前半)<br>14:20<br>FBキッズ(後半)<br>19:00<br>ビーチボール久原                     | 19:00<br>バド田園調布中<br>ビーチボール東一                                    | 14:20<br>FBキッズ(金曜)<br>16:35<br>FB(低学年)<br>19:00<br>ビーチボール雪谷 |                                                                                       |                              |
|    | 17                 | 18                 | 19                                                                                | 20                                                              | 21                                                          | 22                                                                                    | 23                           |
| 午前 |                    | 10:00<br>グラウンド・ゴルフ |                                                                                   | 太極拳・気功<br>11:15<br>体ケア・ピラティス1,3週                                |                                                             |                                                                                       |                              |
| 午後 |                    |                    | 13:00<br>FBキッズ(前半)<br>14:20<br>FBキッズ(後半)<br>19:00<br>ビーチボール久原                     | 19:00<br>バド田園調布中<br>ビーチボール東一                                    | 14:20<br>FBキッズ(金曜)<br>16:35<br>FB(低学年)<br>19:00<br>ビーチボール雪谷 |                                                                                       |                              |
|    | 24                 | 25                 | 26                                                                                | 27                                                              | 28                                                          | 29                                                                                    | 30                           |
| 午前 | 10:00<br>ホールウォーキング | 10:00<br>グラウンド・ゴルフ |                                                                                   | 9:30<br>太極拳・気功 初級<br>10:00<br>シニア健康体操<br>11:00<br>体ケア・ピラティス2,4週 |                                                             |                                                                                       |                              |
| 午後 | 19:00<br>バド調布大塚小   |                    | 13:00<br>FBキッズ(前半)<br>14:20<br>FBキッズ(後半)<br>19:00<br>ビーチボール久原                     | 19:00<br>バド田園調布中<br>ビーチボール東一                                    | 14:20<br>FBキッズ(金曜)<br>16:35<br>FB(低学年)<br>19:00<br>ビーチボール雪谷 |  |                              |

※天候により中止となる場合があります。  
ホームページ等でご確認ください。

## 〜〜プログラム一覧〜〜

| プログラム名            | 略称               | 参加費                     |                    | 活動場所         |
|-------------------|------------------|-------------------------|--------------------|--------------|
| フットボールアカデミー       | FB               | 1000円/1回 シーズン一括払い       |                    | 調布大塚小学校体育館   |
| フットボールアカデミーforキッズ | FBキッズ            | 1000円/1回 チケット制          |                    | アルプス電気西広場    |
| バドミントンプレイス        | バド調布大塚<br>バド田園調布 | 大人500円                  | 大人600円<br>小中学生400円 | 調布大塚小学校体育館   |
|                   |                  | 小中学生300円                |                    | 田園調布中学校体育館   |
| グラウンド・ゴルフ         |                  | 300円                    | 500円               | せせらぎ公園多目的広場2 |
| 太極拳・気功            |                  | 1000円/1回                | 1200円              | 田園調布親睦会館     |
| 体ケア・ピラティス         |                  | シーズン一括払い                |                    | 田園調布親睦会館     |
| ボールウォーキング         |                  | 500円/1回シーズン一括           | 700円               | せせらぎ公園       |
| ノルディックウォーキング      | NWバーシク           | 500円/1回チケット制            | 700円               | せせらぎ公園       |
|                   | NWエンジョイ          |                         |                    | 毎月HPで告知      |
| シニア健康体操           |                  | 無料                      |                    | 田園調布特別出張所    |
| ビーチボール雪谷          |                  | 200円                    | 300円               | 雪谷小学校体育館     |
| ビーチボール久原          |                  |                         |                    | 久原小学校体育館     |
| ビーチボール東一          |                  |                         |                    | 東調布第一小学校体育館  |
| 羊毛フェルト講習会         |                  | 1000円                   | 1200円              | 調布大塚自治会館     |
| インターバル速歩          |                  | 新規20,000円 継続18,000円 一括払 |                    | おもに田園調布小学校   |

田園調布グリーンコミュニティ  
入会のご案内  
年間登録料 1,500円  
参加費 別途

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局  
までお問い合わせください。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com