



# 田グリだより

## 2018年10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：理事長 飯島高尚

## Be 美ランニングセミナー

ランニングは自分だけの時間。私という木は私が育てる。

女性にとってのランニングは、健康で豊かな生活をもたらすアクティビティとして最適。「美容」「健康」「輝き」「エイジングケア」と、女性としての自分らしさ、美しさを高めてくれます。そんなランニングの効能はわかっているけど、ランニングには興味があってもまだまだ走りだせない、ランニングは始めているが大会まではちょっと……。そんなビギナーを対象に、セミナーを通して、走り出すきっかけを作ると共に、みんなで走りながら女子力アップを目指します。

### 第1回 10月21日(日)10:00~12:00

シューズやウェアの選び方  
～コーディネートで自分らしさ発見～  
ミズノ 足型測定であなたにピッタリなシューズを見つけよう

### 第2回 11月11日(日)10:00~12:00

ランニングとエイジングケア  
～ランニングの効果(お肌のこと姿勢のこと)～  
女子力up 体幹スイッチの実践

### 第3回 12月23日(日)10:00~12:00 ~Special Day!~

自分とのランニングクリスマス  
ランニングと健康  
～ランニングの効果(心・メンタルのこと、食事・睡眠のこと)～  
クリスマスカラーでミニミニ駅伝(予定)

### 第4回 1月26日(土)10:00~12:00 ご家族、パートナーの参加可!

トップアスリートと走ろう!  
～ゲストランナー 平塚 潤 氏～

★ セミナーは各回とも、座学と実技があります。  
ランニングのできる服装をお持ちください。(更衣室有)

対象：成人女性(1/26のみ男女問わず参加可)  
定員：30名(先着)  
場所：田園調布せせらぎ公園 多目的室  
参加費：1回1,000円(4回分一括払い) 単発参加はご相談ください  
申込み：田園調布グリーンコミュニティ事務局

☎ 03-6715-6866  
✉ info@den-green.com



～ ゲストランナー ～

**平塚 潤**(ひらつか じゅん)  
世界陸上10000m日本代表、  
アジア大会10000m銀メダル  
箱根駅伝7区、2区、2区  
5000m13分26秒80  
10000m27分55秒15  
マラソン2時間10分51秒  
46歳年代別マラソン日本記録2時間23分13秒  
元城西大学男子駅伝部監督  
現城西大学准教授



～ プロジェクトリーダー ～

**林 幸枝**(はやし ゆきえ)  
株式会社ラントゥービー代表  
歯学博士、  
ランニングドクター®、  
ポジカル女子部 部長



<https://www.facebook.com/posical.jyoshi/>

# 10月の予定

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	7:00 太極拳・気功 (せせらぎ公園)	10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ピラティス1,3週			10:00 NWバーシック
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
午前	区民スポーツまつり 10:00 シニア健康体操 11:00 ピラティス 12:00 ホールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:15 体ケア ピラティス2,4週		9:30 NWエンジョイ	田園調布 グリーンフェスタ 10:00 ミニサッカー大会 ミニ新幹線 11:30 なんでも パフォーマンス 12:30 町会対抗 グラウンド・ゴルフ 大会
午後	13:00 体幹トレーニング 14:00 太極拳・気功		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 バド田園調布中 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	7:00 太極拳・気功 (せせらぎ公園)	10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ピラティス1,3週			10:00 ホールウォーキング 美ランニング
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 14:20 FBキッズ(後半) 19:00 ビーチボール久原	19:00 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷		
午前	10:00 ホールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:15 体ケア ピラティス2,4週			
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		13:00 FBキッズ(前半) 予 14:20 FBキッズ(後半) 予 19:00 ビーチボール久原	19:00 ビーチボール東一	14:20 FBキッズ(金曜) 予 16:35 FB(低学年) 予 19:00 ビーチボール雪谷		
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	7:00 太極拳・気功 (せせらぎ公園)				
午後	16:35 FB(低学年) 17:45 FB(高学年) 19:10 バド調布大塚小		19:00 ビーチボール久原				



## 〜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	1200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	1200円/1回 シーズン一括払い		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	大人500円	大人600円	調布大塚小学校体育館
	バド田園調布	小中学生300円	小中学生400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	700円	田園調布親睦会館
ボールウォーキング		500円/1回チケット制		せせらぎ公園
ノルディックウォーキング	NWバーシック NWエンジョイ	500円/1回チケット制	700円	せせらぎ公園 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			300円	雪谷小学校体育館
ビーチボール久原		200円		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

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

※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。

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