



田園だより

2018年6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

走る女性ってきれい！

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

Be 美ランニング体験会

- 第1部 9:00～10:00
セミナー 『内から外から美しくなろう、美ランニング』
講師:林 幸枝
- 第2部 10:00～11:00
体験ランニング 『今日から始めるランニング』
指導:平塚 潤

日時：7月8日(日)9:00～11:00
場所：田園調布せせらぎ公園 多目的室
対象：成人女性
定員：30名(先着)
参加費：無料
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
締切：7月5日(木)



～特別講師プロフィール～

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@、

ポジカル女子部部长

ポジカル女子部

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



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、体験イベントやセミナーを通して、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。

6月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前							おおたユニバーサル 駅伝大会 10:00 NWペーシック
午後							14:20 FBキッズ(金曜) 16:35 FB(低学年) 19:00 ビーチボール雪谷
	4	5	6	7	8	9	10
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ピラティス1,3週		9:30 NWエンジョイ	
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		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	10:00 ポールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ	7:00 朝活 ストレッチ&体幹 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			10:00 ポールウォーキング
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 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		
	18	19	20	21	22	23	24
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ピラティス1,3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) 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		
	25	26	27	28	29	30	
午前	10:00 ポールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ	7:00 朝活 ストレッチ&体幹	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		大田スポーツ 健康フェスタ (大田総合体育館)	
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		

～～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		田園調布親睦会館
体ケア・ピラティス		シーズン一括払い	1200円	田園調布親睦会館
ポールウォーキング		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ペーシック NWエンジョイ	500円/1回チケット制		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				雪谷小学校体育館
ビーチボール久原		200円	300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