

令和7年9月20日

お 知 ら せ

平山台コミュニティ「平山台文化スポーツクラブ」に来て素敵な時間を過ごしませんか！ 一人住まいの方、体を動かしたい方、仲間づくりをしたい方、お越しを御待ちしております。スポーツ系プログラム18プログラム、文化系8プログラムを用意してお待ちしております。気軽にお越しください。

今後の主な予定

・健康寿命をのぼそう「シニア運動法講習会」

日時：10月10日（金）午前10：00～12：00（受付開始9：30）

場所：多摩平交流センター 集会室6（多摩平の森ふれあい館内）

講師：金子十美代氏（健康運動指導士、マスター介護予防運動指導者取得）

先着 50名（要申し込み） 参加費無料

持ち物 運動のできる上履き 飲み物 ファイスタオル ヨガマット、
ギムニボール トレーニングチューブ（お持ちでない方はクラブで用意）

・街歩きの予定

10月、11月はお休みいたします。

12月は神宮外苑～新宿御苑を歩きます。近くになりましたらご案内します。

・ノルディックウォーキング

10月 5日（日）平山城址公園近郊

10月15日（水）都立小宮公園

・山歩きの予定

令和7年9月23日（火）倉岳山（990m）

雨天の場合は翌週火曜日に延期します。

集合 JR 高尾駅中央線4ホーム前寄り 8：00集合

高尾駅 8：20大月行～8：45梁川駅

コース：梁川駅～登山口～立野峠～倉岳山～穴路峠～石仏～堂尾公園～分岐～烏沢駅（15時30分散散）

歩行時間：10.3Km 6時間 参加費：1000円 **登山靴着用必須**

・男の料理教室10月20日（月）市民の森ふれあいホール10時30分～14時

参加費1800円（会員1700円）

一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ事務局

電話 042-506-9979

メール hirayamadai @hop.ocn.ne.jp