

# KSCC

## 向陽スポーツ文化クラブ会報

発行：瀧水昇二郎  
東京都杉並区下高井戸 3-24-1  
向陽中学校内クラブハウス  
<http://www.ksec.jp>  
TEL. 03-3329-3935

No.104

2016.7.15 発行

### 今期、創立40周年を迎えました

向陽スポーツ文化クラブは、1976年の創立から数え今期で40周年を迎えました。

これに伴い今年は、毎年恒例で新年に開催している研修会（新年会）を規模拡大して、40周年記念式典・祝賀新年会とし、向陽中学校体育館をお借りして開催しました。

この40年を節目に感謝状を製作し、創立時に尽力下さった方々をはじめ、今日までの会の歩みの中でクラブ運営にご尽力くださった方々を



ご招待して、瀧水会長から手渡で贈呈しました。  
この感謝状、

しばらくの間はご自宅の化粧棚に置いて邪魔にならないようにB6ほどの可愛いサイズにしてフレームに入れました。

ステージでは

日頃の活動の成果をご披露して下さったサークルもありました。ジュニア・ジャズダンス、子供達の弾けるダンスは祝賀会の雰囲気を一気に盛り上げてくれました。

一番手はコーラス、雰囲気は大人の祝賀会に一変してゴージャスに。



次に登場したのはフラダンス。

踊り手は全員小学生、日本の冬にも関わらず、

サマーリゾート

の衣装をまとっ

ていても、弾け

る笑顔が印象的でした。

続けての登場は子供バレエ、

同じダンスでもこちらは真剣な

眼差し。

こうして続けて見ると個性の

違いが浮き彫りになって、舞台

に釘付けです。

そして最後を飾ったのは太極

拳、一気に年齢層は上昇したよ

うですが、皆さん日頃のトレ

ニングの成果でしょう、お見事

なバランスで演舞していました。



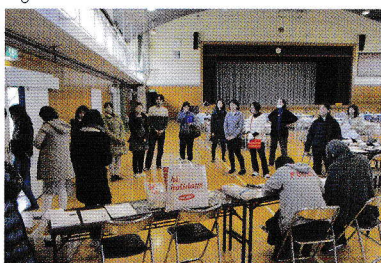
本会の記念品として、ちょっとした手荷物を持ち歩けるB4サイズほどの小型トートバックをオリジナルデザインで製作した他、創立40周年記念を発行し、それもお土産にさせていた



できました。



またPTAの方々と当日の会場設営にご参加くださった会員各位にこの場を借りて御礼申し上げます。



次は50周年、皆さん健康に気をつけて次回も元気に顔を合わせましょう。

斉藤記



## 平成 27 年度活動報告

| 日付        | 実施項目                  | 備考             |
|-----------|-----------------------|----------------|
| 6 月から     | 公開講座開「物語説話を読む」6 回     | 延べ 270 名参加     |
| 6 月 7 日   | 第 6 回 KSCC 春季テニス大会開催  | 男 56,女子 49 参加  |
| 6 月 19 日  | 26 年度評議委員会開催 27 名参加   | 委任状 6 名        |
| 7 月 15 日  | 会報 102 号発行            | 2,500 部発行      |
| 9 月 6 日   | 第 36 回 KSCC 秋季テニス大会開催 | 男 59,女子 45 参加  |
| 10 月 24 日 | 向陽祭に参加予定でしたが、不参加      |                |
| 12 月 15 日 | 会報 103 号発行            | 2,500 部発行      |
| 1 月 16 日  | 40 周年記念祝賀会開催          | 男 117,子供 80 参加 |
| 1 月 16 日  | 40 周年記念誌発行            | 400 部印刷        |
| 3 月       | 講演会開催中止               |                |
| 3 月 26 日  | 子供バレエとジュニアジャズダンス発表会   | 約 400 名参加      |
|           |                       |                |
| 3 月 29 日  | スキー教室開催               | 21 名参加         |

## 平成 28 年度活動計画

| 時期       | 実施予定項目                   |
|----------|--------------------------|
| 6 月から    | 公開講座開催(物語説話を読む全 6 回)     |
| 6 月 12 日 | 第 7 回 KSCC 春季テニス大会開催     |
| 6 月 17 日 | 25 年度評議委員会開催             |
| 7 月      | 会報 104 号発行 (2,500 部印刷予定) |
| 9 月      | 第 37 回 KSCC 秋季テニス大会開催    |
| 10 月     | 向陽祭に参加                   |
| 12 月     | 会報 105 号発行 (2,500 部印刷予定) |
| 1 月      | Hブロック更新研修会開催             |
| 2 月      | 講演会開催                    |
| 3 月      | 子供バレエとジュニアジャズダンス発表会      |
| 3 月      | スキー教室開催                  |
|          |                          |
|          |                          |

その他理事会 11 回開催 191 名出席 全サークル活動回数 2,530 回 述べ参加人数 51,190 人  
 会員数 大人 866 名 子供 462 名 合計 1,318 名

### 向陽スポーツ文化クラブ平成 27 年度会計決算書

収入総額 ￥12,100,016

支出総額 ￥9,741,257

次年度繰越額 ￥2,358,759

収入の部

| 科目            | 予算額        | 決算額        | 備考          |
|---------------|------------|------------|-------------|
| 1. 前年度繰越金     | 1,547,895  | 1,547,895  |             |
| 2. 年会費、賛助会費   | 2,800,000  | 2,890,300  | 年会費、賛助会費他   |
| 3. 参加費        | 4,700,000  | 5,139,000  | テニス大会参加費含む  |
| 4. 区運営委託費     | 1,398,000  | 1,456,700  | 部活指導料を含む    |
| 5. 学校開放利団協運営費 | 220,000    | 231,640    |             |
| 6. 雑収入        | 1,000      | 834,481    | 40 周年特別会計より |
| 合計            | 10,666,895 | 12,100,016 |             |

### 平成 28 年度会計予算書

収入の部

| 科目            | 予算額        |
|---------------|------------|
| 1. 前年度繰越金     | 2,358,759  |
| 2. 年会費、賛助会費   | 2,900,000  |
| 3. 参加費        | 5,100,000  |
| 4. 区運営委託費     | 1,400,000  |
| 5. 学校開放利団協運営費 | 220,000    |
| 6. 雑収入        | 1,000      |
| 合計            | 11,979,759 |

支出の部

| 科目             | 予算額        | 決算額        | 備考           |
|----------------|------------|------------|--------------|
| 1. 活動費         | 5,400,000  | 4,827,958  |              |
| (1) スポーツ活動費    | 4,400,000  | 3,947,958  | 指導費 テニス大会費   |
| (2)文化活動費       | 300,000    | 220,000    | 指導費          |
| (3)青少年育成活動費    | 700,000    | 660,000    | 合宿助成等        |
| 2. 運営費         | 5,166,895  | 4,913,299  |              |
| (1)印刷 通信費 光熱費  | 600,000    | 641,015    | 会報 2 回 電話代など |
| (2)備品 消耗品費     | 1,000,000  | 223,263    |              |
| (3)渉外 交通費      | 80,000     | 41,964     | 中学校への祝い金他    |
| (4)会議費         | 200,000    | 18,914     |              |
| (5)事務費 諸雑費     | 2,000,000  | 1,880,956  | 人件費他         |
| (6)修繕費         | 100,000    | 1,306,044  | テニスコートライン補修他 |
| (7)予備費         | 786,895    | 0          | 40 周年祝賀会へ    |
| (8) 40 周年記念事業費 | 400,000    | 701,143    | 看板取り付け費を含む   |
| 3. 40 周年積立金    | 100,000    | 100,000    |              |
| 支出合計           |            | 9,741,257  |              |
| 次年度繰越金         |            | 2,358,759  |              |
| 合計             | 10,666,895 | 12,100,016 |              |

支出の部

| 科目            | 予算額        |
|---------------|------------|
| 1. 活動費        | 5,300,000  |
| (1) スポーツ活動費   | 4,200,000  |
| (2)文化活動費      | 300,000    |
| (3)青少年育成活動費   | 800,000    |
| 2. 運営費        | 6,679,579  |
| (1)印刷 通信費 光熱費 | 500,000    |
| (2)備品 消耗品費    | 1,600,000  |
| (3)渉外 交通費     | 50,000     |
| (4)会議費        | 200,000    |
| (5)事務費 諸雑費    | 1,900,000  |
| (6)修繕費        | 1,400,000  |
| (7)予備費        | 929,579    |
| 3. 50 周年積立金   | 100,000    |
| 合計            | 11,979,579 |

| 特別会計 (40 周年積立金) | 積立金     | 支出      | 残金      |
|-----------------|---------|---------|---------|
| 前年度まで 600,000   | 100,000 | 400,000 | 300,000 |





## 27年度評議委員会開催

評議委員会が、6月17日に開催されました。

27年度活動報告、会計報告、会計監査報告、28年度活動計画、予算案、特に27年度に予定していた印刷機その他プロジエクター、パソコンなどの購入に關しての説明を行い、機種選定は会長に一任することと承認していただきました。

理事会で、皆様の意見も確認の上、早急に購入したいと思っております。

28年度役員の選出も承認されました。会計の板橋さん長年の勤務ありがとうございます。これからも会員としてサークル活動を楽しんでください。

### 平成28年度役員

|      |        |
|------|--------|
| 会長   | 瀧水 昇二郎 |
| 副会長  | 野末 絢子  |
| 副会長  | 斉藤 敬   |
| 書記   | 内田 美津子 |
| 書記   | 小針 京子  |
| 会計   | 岡 京子   |
| 会計   | 米沢 久美子 |
| 会計監事 | 依田 百合子 |
| 会計監事 | 竹下 政己  |

曜日や時間の設定のせいか評議委員会が成立するぎりぎりの人数での開催が続いています。クラブ運営に關心をお持ち頂き是非参加して頂きたいと思っております。

評議員の任期は2年です。で、委員に名乗りを挙げて下さい。よろしく 瀧水 記

### 掲示板を設置しました



これまで大事なポスターなどが、雨で色が落ちたり、にじんだりしていましたので、K S C C 専用入口脇に右写真の様な掲示板をテニスGコースの米沢さんに制作設置してもらいました。

まだ利用ルールなどは検討中ですが、利用希望者は事務局まで申し出てください。場所が足りなくなるようでしたら、もう一か所、設置する予定です

## アゲハの幼虫

アゲハチョウの仲間の小さな幼虫は、どれも同じように黒くて白い帯が入っていて、天敵である鳥のウンチにそっくり、そうやって身を守っているのです。そっくりだけれど、何の幼虫か、じつはけっこうわかるんです。

チョウの幼虫はそれぞれの種類によって食べる種類が決まっている「スペシャリスト」ビオトープ池のセリや向陽中の周りにたくさんはえているアシタバについていれば、キアゲハの幼虫です。ウンチもようから派手な緑と黒のしましまに変身します。

万葉植物であるカラタチなどのミカン科の植物について



サンショウについたナミアゲハ幼虫

いるのは、ナミアゲハやクロアゲハ、カラサアゲハの幼虫です。緑色の幼虫は葉っぱそっくりで、お互いよく似ています、見分けは、なかなか難しいですが、チョウの姿はずいぶん違います。

大きな目があるように見えませんが、実は敵を驚かすための模様だったり、触ると黄色い角を出して臭いにおいを発したり、なかなかしたたかな戦略の持ち主でもあります。

「スペシャリスト」に対してガの幼虫であるヨトウムシなど、いろいろな種類の葉っぱを食べるのは「ゼネラリスト」といいます

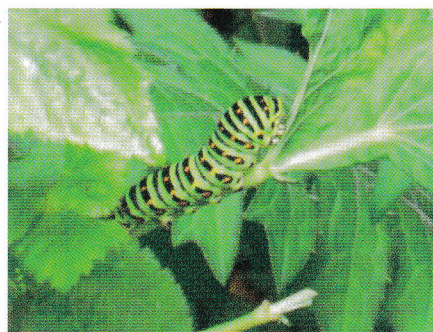
山桑の会 笹本 恵子



サンショウについたナミアゲハ幼虫



クロアゲハの幼虫



アシタバについたキアゲハの幼虫



アシタバについたキアゲハの幼虫



## 高橋光安先生のご逝去



先生は歴代の校長先生の中でも異色の存在でした。当クラブの顧問としても長年勤められ、向陽中創立40周年に万葉植物園を造られた方です。また正門から入ってすぐの場所にある三つの石「思いやりの石」「たくましい石」「考える石」も先



三つの石

生の発案で設置されたもので、現在でも向陽中学校の教育方針のシンボルになっています。またアンネのバラにも深く関心を寄せられ、研究されていきました。現在でも高井戸中学校から頂いてきたアンネのバラが、クラブの玄関前などに毎年咲いています。

その他にも古代蓮「大賀蓮」を府中までもらいに行ったり、水琴窟を設置したり、退職後も万葉植物の世話するために、よく当クラブに通われえていましたから、先生に親しみを感じていた会員は大勢いらつしやることと思います。

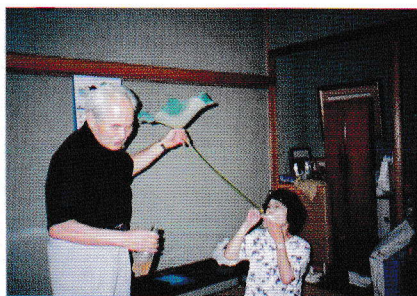
改めて先生のご冥福をお祈りいたします 瀧水記

### 高橋先生を偲ぶ

岡 京子

向陽中学校40周年記念行事として、高橋校長が先生の故郷の静岡県や、赴任先であった式根島や近隣県に何度も足を運び、万葉植物の内の8割の植物を集められ、手造りながら立派な万葉植物園を造られました。

中学校に万葉植物園があると話題になり、NHK、テレビ朝日、東京テレビ等で放映されました。新聞3社、集英社などからも取材を受け、象鼻杯の写真が大きく載りました。



象鼻杯の高橋先生

万葉集の大家の、桜井満先生や、国学院大学教授の福田先生をお招きして講演会を開催したところ、たくさんの方が聴きに來てくださり、万葉の会を是非作ってほしいとの要望が多く、高橋先生を講師に、25名程で同好会を発足させました。ユーモアを交えた講義が人気で、毎月20名ほどの出席者があり、楽しい会が続きました。通りの外からも楽しめるこの万葉植物園は92年「杉並まちデザイン賞」杉並百景に入選し、話題になりました。

講義の他に年2回ほど、植物観察のため、国分寺植物園、深大寺植物園、桜、藤、薔薇等を見に、また、三春の滝桜の見事さに感激し、秋には七草寺、紅葉の日光と旅行し、奈良県には3回も連れて行っていたできました。

目的地迄の車中では、行く先の場所について楽しく講義して、着けば一つ一つ解説をしてくださり、皆一生懸命先生の話を聞いていました。そんな魅力ある講義を毎回してくださった先生でした。

亀石、酒舟石、石舞台、と古



石舞台

代の面影を偲び、甘樫の丘から、畝傍山、耳成山、天の香具山を望み、自然を満喫しました。

高岡市での万葉集20巻朗唱の会には、古代の衣装を着て、出演しました。個人ではとても出来ない体験でした。

向陽の万葉の小径には、水琴窟もできて、優雅で、やさしい響きに癒されています。大賀蓮も植えて、象鼻杯（大きな蓮の葉に酒を注ぎ、象の鼻に見立てた茎をとうして、酒を飲む、不老長寿の秘薬といわれ、王侯貴族の優雅な遊び）をしたり、毎年大きな花を咲かせてみんなを癒してくれています。

今年も先生に是非見てもういたかったです。何時も作業服を着て、植物の世話、草取りをしていらした先生お顔が思い出されます。

同好会の皆さんも先生のご回復を願っておりましたのに残念です。同好会も解散せず、年1、2回、先生を偲ぶ会を開くことになりました。先生が式根島から持ち帰り、学校のあちこちに蒔かれた明日葉が、今現在も青々と葉を茂らせています。

万葉の小径は、近所の方の憩いの場として愛されています。先生のご冥福を心よりお祈り申しあげます



## 高橋光安さんの思い出

市川昌平

高橋先生との出会いは、麻布市兵衛町にあった「同盟学寮」に原点がある。

「同盟学寮」とは同盟通信社（今の共同通信社、時事通信社の前身）の二代目社長古野伊之助氏が「昭和15年に設立された学生寮である」。

今、同盟学寮は設備の整った立派な学生寮として市ヶ谷と白山にあるが、高橋さんや私が入寮したころの学寮は古い木造二階建てで、一、二階合わせて13室に、50〜60人位の、年齢も職場も学校も違う若者たちが、禁酒禁煙で共同生活をしていた。

冬でも火の気はなく、週番で、毎朝、玄関、廊下、便所などの掃除。月1回は全員で広い庭の草むしりも行った。先生も私もそこで青春時代を送り、学生生活を過ごしたのである。

先生は昭和27年から31年まで在寮し、大学を卒業して退寮されたが、厳しかった学寮長の信頼も厚く、秘蔵子の

一人でもあった。

私と先生はそこで出会い、同じ園芸係をしていた時には植物について教えて頂いたが、年齢も離れていたし、昼夜すれ違いの生活だったので接触する事はあまり多くはなかった。

社会人になって学寮OBとしてのお付き合いが始まり、その方が深く思い出も多い。

私が仙台在勤中に、愛車の三菱ミニカを駆って東北へ家族旅行をされた折、まだ幼かったお子様も一緒に我が家に泊まられた事がある。忙しい中でも家庭にも気を配るお父さんでもあった。

東京に戻って、万葉植物同好会にお誘いを受けるようになってからの楽しい思い出が走馬灯のように駆け巡る。

毎年の「万葉の心に触れる」日帰りバス旅行、いつも機に応じた資料を用意され、豊かな知識で万葉集を講じられた。

明日香、奈良など万葉の地を訪ねての旅、万葉集朗唱の会への参加や、象鼻盆の催行

等、八丈島や、式根島への旅行等、先生の面影とともに、忘れ得ない思い出である。

高橋先生、お世話になりました。楽しい思い出をたくさん有難うございました。

合掌



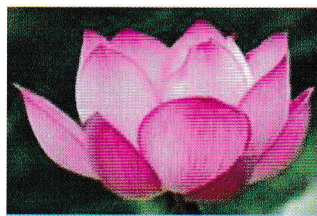
多摩森林科学園（国内すべての桜の遺伝子保存）



水琴窟完成を記念して



多摩御陵



先生との思い出の写真



甘樫の丘



最後の奈良の旅行 法隆寺



高岡 万葉朗唱の会



## 開放公開講座

### 「古典を楽しむ」

物語・説話を読むⅡが始まりました。

KSCCがクラブハウスを会場にして企画催行する公開講座（参加費無料）は、広報すぎなみで区民への参加も呼びかけて開講します。

元、都立西高の先生だった牧野玲子氏の月1回の6回シリーズの「古典を楽しむ」は、今年で8年目を迎え、今年は6月2日から始まりました。

「物語・説話を読む」は去年から始まったのですが、去年は説話の一例として初回に予定していた「竹取物語」が予想外に面白かったので、参加者の同意を得て予定を変更、6回全部をかけて「竹取物語」を読んだので、今年は改めてパートⅡとして参加者を募りました。

今年の初回は、『説話のいろいろ、「ちづこの空寝」ほか』の予定でしたが、講師の提案で熊本の地震もあったので、「177年の大火、3年後の大辻風

続いて2年にわたる大飢饉と大地震の様子が詳しく書かれている「方丈記」の一と二と、同じ鴨長明の「発心集」の巻四の九「武州・入間河・沈水の事」に変更。

用意された資料を全員で読んで、日本という国が、昔から災害大国だったことを再確認しました。

次回からの予定は以下の通りで、各回とも、先生がテキストを用意して下さるので、これからも聴講は可能です。

7月7日

鬼に瘤とらるること

9月1日

信貴山の怪

10月6日

馬盗人

11月10日

道成寺の物語

12月1日

羅城門と盗人

時間は各回とも13時30分

から15時30分迄です。

晴氣 記



## パフォーマンス

### パーティー

3月26日今回で11回目の発表会となりました。

参加人数とお客様の人数が増えて、現在は向陽中学校の体育館をお借りして、発表しております。



ジャズダンス 中学生

ジュニアジャズダンス、子供バレエ教室、子供フラダンスの3講座で、幼児から中学生までの総勢180名程です。

当日は朝から集合し、ストレッチ、をして、リハーサルを行ってから本番を迎えました。

本番では、ジャズダンスの子供達は笑顔で元気に、バレエはのびやかに美しく、フラは、南



出番を待つバレリーナたちと会長

国ムードで素敵なダンスを披露しました。出演者は、良き体験となり、ご来場の方々にも楽しんでいただけたと思います。

1年間の練習の成果を、家族や地域の皆様に発表できる貴重な機会であると共に、出演する子供たちも、他の講座を知る機会にもなり、お互いに刺激し合える場となっています。

ジュニアジャズダンス

川又まりえ

### 第42回スキー教室開催

3月29日から3日間例年

通り、志賀高原横手山スキー場でスキー教室を開催しました。

参加者は男子13名女子9名引率者3名の計25名で、午

前6時30分桜上水いなげや前を出発、小布施PAで昼食後、横手山に到着、例年通り、玄関前で開講式をしました。スキーが全く初めてのクラス1班と経験者のクラス2班に分かれ、コーチが各班について、リフトでゲレンデに出発しました。

2日目は午前と午後にクラス一人一人の滑走のビデオを撮り、成果を夕食後に鑑賞しました。

最後の3日目は午前、午後も3時まで滑走、閉校式にコーチより修了書をいただきました。

3時40分に学校長、コーチ、ホテルの皆さんに見送られ、手を振ってお別れをし、帰途につきました。

食事去年同様に、とてもよく、何よりも怪我、病人が、出なかったことが、良かったです。楽しい思い出、なったことと思います。

板橋 記





## 第7回春季テニス大会

雨で予定より一週遅れでしたが6月12日に7回目のテニス大会が無事開催できました。世話人の皆様のお陰と感謝申し上げます



優勝イエローチーム



準優勝グリーンチーム



コンソレ1位オレンジチーム



3位ホワイトチーム

した。また全試合数が少なくなったので、3位決定戦や7位決定戦を行うなど例年とは違う試みでの開催でした。

試合そのものは負けでも1ゲームでも多く取ってチームに貢献しようと皆さん頑張ったのではないだろうか。

3勝3敗のため取得ゲーム数が多いチームが勝ちとなる接戦もあり、とても楽しい一日となったことと思います。詳しい試合結果はホームページをご覧ください。

瀧水記

### 快挙！男子テニス部 都大会出場

六月五日、武蔵中学校のテニスコートで中学生男子団体戦の東京都第三ブロック大会準決勝、決勝が行われました。向陽中学男子テニス部員たちは、霧雨が止むのを小一時間待ち、試合に臨みました。準決勝の相手は、近隣の東田中学です。区大会ではいつも向陽の前に立ちはだかる大きな壁です。最初のダブルスが快勝し、流れをつかみまし

二番目のダブルスは、もう少しのところで惜敗。次のシングルスは我慢強くつないで快勝。向陽が二対一とリードしたところで、シングルスの

エース対決。強敵を相手に向陽が劣勢の中、最後のシングルスが隣のコートで始まりました。相手は個人戦で都大会に出場している強敵、こちらは、下級生です。絶体絶命のピンチと思いきや、相手は勝負を急いだのか、ミスの連発で、あつという間に3ゲームリードすると、その後、難なくサーブゲームをキープして見事勝利しました。

選手たち応援の部員たち、保護者たちみんなの喜びの瞬間でした。

下級生の落ち着いたプレーに脱帽しました。

決勝の相手は、第三ブロック優勝が指定席の石神井東中学です。全国屈指の超強豪校です。この学校を相手にダブルスで一勝できたのは、大きな収穫でした。決勝戦終了後、閉会式でメンバー十四名に準優勝のメダルが贈られました。



この大会はこれで終わりではありません。選手たちは、第三ブロックの代表として都大会に出場します。団体戦で都大会に出場するのは、先輩OBの代からの長年の悲願です。現役部員、OBの皆様、本当におめでとうございます。

部員たちは次の試合のための練習をもう始めています。

会報が皆様のお手元に届くころは、都大会と区大会の真つ最中かもしれません。この頼もしい部員たちのさらなる飛躍を期待しています。念ずれば通ず。

相澤 記



| 種 目                  | 実施日・時間                                    | 連 絡 先                      |
|----------------------|-------------------------------------------|----------------------------|
| K S C C ふれあい         | 第 1 月曜 12:00~15:00                        | 岡 3329-4755                |
| 万 葉 の 会              | 第 4 火曜 10:00~ 休部中                         | 岡 3329-4755                |
| コーラス・ドレミ             | 第 2・3 水曜 14:00~15:40                      | 晴気 3302-3365               |
| パソコン初級 PCサロン         | 木曜 10:00~16:45                            | クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935     |
| ビオトープ(山桑の会)          | 第 2・4 木曜 15:00~17:00 (夏期:第 2 のみ)          | 竹下 5936-1376               |
| 囲碁の会                 | 金曜 13:00~17:00                            | 竹下 5936-1376               |
| 霞句会                  | 第 2 金曜 13:00~15:45 (永福和泉区民センター)           | 野末 3321-9687               |
| 麻雀                   | 金曜 12:30~16:30 火曜 12:30~16:30             | 依田 5932-3567               |
| サイエンスくらぶ             | 第 1・3 土曜 10:00~12:00                      | 広井 090-7834-1168           |
| 陶 芸                  | 土曜 13:30~16:30 (5 回シリーズ)                  | 川池 5930-4675               |
| 気功体操、簡化 24 式・48 式太極拳 | 日曜 10:00~12:00                            | 野畑 3321-0472               |
| 空 手                  | 日曜 10:00~12:00 (高三小体育館)                   | 内山 3329-4932               |
| グランドゴルフ 桜美会・仲良し会     | 日曜(午前:桜美会・午後:仲良し会)                        | 樽井 5934-7983 杉江 3302-6069  |
| 成 人 野 球              | 日曜 16:30~20:00                            | 黒崎 090-7262-3368           |
| 向陽テニス(A~Lコース)        | 日曜 火曜 木曜 土曜 (詳しくは HP をご覧ください)             | クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935     |
| 少年サッカー向陽ミラーズ         | 日曜 午後 土曜 2 回                              | 田中 090-8946-9736           |
| 3 B 体 操              | 月曜 10:00~12:00                            | 板橋 3302-4934               |
| 成人バレエ                | 月曜 13:00~15:00                            | クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935     |
| 卓 球                  | 月曜 16:00~18:00 (永福小学校体育館)                 | 依田 5932-3567               |
| 子供バレエ                | 月曜 15:30~18:30                            | 竹内 3328-3905               |
| ヒップホップ               | 月曜 19:00~21:00                            | 田中 3302-9996               |
| ジャズダンス               | 火・木曜 10:45~12:45 木・金曜 18:30~21:00         | 鹿野 3304-6782               |
| 親子体操(でんぐりん)          | 火曜 10:00~11:00 1~3 歳 15:00~16:00 3 歳上     | 斉藤 090-5513-4872           |
| 子供フラダンス              | 火曜 17:00~19:00 火曜 4 回                     | 鈴木 6671-4008・090-3506-9462 |
| 永福ミニバスケット            | 火曜 16:00~ 土曜 13:00~ 日曜 9:00~              | 有永 070-5087-4712           |
| 背骨コンディショニング          | 火曜 19:00~20:30 木曜 15:00~16:30             | 晴気 3302-3365               |
| ゴ ル フ                | 水曜 18:00~19:00 (高井戸ハイランドセンター)             | クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935     |
| ジュニア ジャズダンス          | 水曜 15:40~19:00 土曜 14:00~20:45             | 川又 080-3453-9724           |
| 少年野球 杉並ホワイト・ベアーズ     | 水曜 金曜(午後) 土曜・日曜・祝日 8:00~                  | 安田 090-8948-1632           |
| シニアストレッチ             | 水曜 10:00~11:00/11:15~12:15 土曜 10:30~11:30 | 鹿野 3304-6782               |
| ストレッチとジャズダンス         | 水曜 18:30~20:30                            | 鹿野 3304-6782               |
| 社交ダンス                | 木曜 13:30~14:30                            | クラブハウス(日曜のみ) 3329-3935     |
| K S C C 水泳           | 木曜 9:00~11:00 (高井戸温水プール)                  | 青木 3332-9659 吉川 5970-3628  |
| ストレッチバレエ             | 金曜 10:00~12:00                            | 竹内 3328-3905               |
| 少年野球 永福クリッパーズ        | 土曜 8:00~12:45 日曜・祝日 8:00~16:30            | 小関 080-7968-1230           |
| バスケット                | 土曜 19:00~21:00                            | クラブハウス(担当石井) 3329-3935     |
| KOYO-U70FC(成人サッカー)   | 土曜 17:00~20:00                            | 松永 090-3695-4771           |
| ジュニアバレエ、初級バレエ        | 土曜 12:30~14:00 19:00~21:00                | 鹿野 3304-6782               |