



催し

第9回世美展
4日(日)～8日(木)10:00～17:00
(最終日16:00) 泉の森会館。
義山正夫さん主宰33人の絵画グループ展

流し踊り講習会
5日(日)・12日(日)13:30～16:30、
19日(日)・26日(日)18:00～20:30
中央公民館。狛江最大の市民まつりで踊りませんか

志度寺縁起にみる女の物語・女の姿―六幅の巨大縁起絵と縁起文にみる「念願」―
7日(日)14:00～16:00 泉龍寺 仏教文庫。14世紀前半に創られた縁起絵を読み解く。

リウマチ友の会
11日(日)13:30～15:30 調布市総合福祉センター。リウマチについての勉強会と会員相互の親

「komaeの仲間」は市民活動団体の情報コーナーです

「komaeの仲間」の原稿は市役所4階政策室(☎3430-1111 FAX3430-6870 M:wacco@city.komae.lg.jp) またはこまえくぼ1234(☎5761-5556)で受け付けています。原稿は窓口へ直接持参するか、ファックスまたはEメールでお送りください。掲載するには事前に団体登録が必要です。12月号の原稿の締め切りは10月31日(日)です。

●記事中の記号●

健康、スポーツ、文化、交流・地域、その他、補 狛江市市民公益活動事業補助金事業、後市または市教育委員会後援、持 持ち物、対 対象、定 定員、入 入会金、月 月会費、年 年会費、参 参加費、無 無料、申 申し込み、問 問い合わせ先、M Eメール

睦飲み物(リウマチ患者、家族) ¥200円 調布・狛江リウマチ友の会 ☎・FAX3488-7355 加古

多摩川でバードウォッチング
15日(日)9:00～13:00。和泉多摩川駅前集合(雨天中止)。下流に向かって観察。南部地域センターで解散(双眼鏡(無くても可)、筆記用具、昼食 ¥200円 調布 狛江探鳥会 ☎080-2094-8822 由井)

第29回秋の住宅まつり
15日(日)10:00～15:00 えきまえ広場。無料住宅相談、大工教室や様々な体験工作などを実施(無 無 東京土建 狛江支部 ☎3480-9761 FAX3430-0505 M:komae@tokyo-doken.or.jp 高橋)

第4回みなさんと共に楽しむコンサート
22日(日)14:00～16:00 泉の森会館。演奏者=三島さん、清水さん、杉本さん、大熊さん、菊池さん(無 マスク 50人 無 心の病 家族相談=10日(日)・24日(日)(電話相談)10:00～12:00 あいとぴあセンター。心の病についての相談を受ける(心の病を持つ当事者とその家族、市民 無 無 狛江さつき会 家族会 ☎080-9275-2090 安藤)

こまえ楽市
29日(日)10:00～15:00 えきまえ広場。フリーマーケットと市内業者出店による市(無)フリーマーケット出店1,100円(先着順。締切12日(日) 狛江楽市の会 ☎5438-8805 FAX5438-4331 M:komaeraku1@gmail.com 坂本)

狛江ともしび音楽隊 2023コンサート
29日(日)14:00～16:00 西河原公民館。懐かしの昭和歌謡を演奏し

ます。青春時代に戻ってみませんか ¥1,000円、高校生以下無料 調布 狛江ともしび音楽隊 ☎090-1406-9966 FAX3489-1391 M:teru_ito.dog21@ezweb.ne.jp 伊藤

第17回マンドリーノTAMAコンサート
31日(日)14:00～15:30 成城ホール。世界の名曲(無 無 無 マンドリーノ TAMA ☎090-4738-8005 津田)

狛江市秋季硬式テニス大会
11月5日(日)10:00～16:00。(予備日19日(日)) 元和泉市民テニスコート(ミックスダブルス一般、男子シングルス)、東野川市民テニスコート(ミックスダブルスシニア、女子シングルス) 対 高校生以上。ペアの1人は市内在住・在勤・在学者(無) ミックスダブルス1,500円/1人、シングルス2,000円/1人、会員登録者と高校生は割引あり(調布 狛江市体育協会 ホームページの硬式テニス協会のページから。10月22日(日)～29日(日) 調布 狛江市硬式テニス協会 ホームページ)

会員募集

リラクゼーションバレエ
毎(日)19:15～21:15 中央公民館。バレエを基礎とし、マットやバーを使ったストレッチ体操 ¥3,200円、施設費800円(調布 Yu's エssenシャルバレエ ☎080-4463-9004 池端)

社交ダンス
月4回(日)または(日)13:30～15:30 中央公民館。社交ダンスを少しでも踊れる男性募集(調布) ダンスシューズ ¥5～10人 ¥3,000円 ¥1,000円(調布) エコマ・社交ダンスサークル ☎090-1252-4267 片山)

ターゲットバードゴルフ
毎月・(日)・(金)9:00～12:00 多摩川緑地公園グランド。多摩川グランドを歩いて打って快適、爽快(調布) グローブ、飲み物。クラブ他用具は貸し出し(調布) 中高年 ¥10人 ¥400円 ¥1,000円(調布) 狛江市ターゲットバードゴルフ協会 ☎・FAX3489-3942 真鍋)

フラワーアレンジ教室
月1回(日)13:00～15:00 泉の森会館。プリザーブドフラワーを使って作品を作成(調布) ハサミ、ピンセット、紙袋 ¥先着3人 ¥2,500

Shop & Service Guide ...28
いらっしゃいませ
ブルー タマガワ
BLUE TAMAGAWA

BLUE TAMAGAWA (ブルー タマガワ) は、小田急線多摩川鉄橋北東の高架下にあるフィットネスクラブで、多摩川の自然を生かしたアウトドアと、スタジオでのインドアの変化に富んだ多彩なプログラムを提供している。

施設には約65㎡のスタジオをはじめ、ロッカールーム、シャワー室などを備え、約30㎡のボルダリング施設もある。また、様々なスポーツ用品やウェアなどを販売している。カフェコーナーではコーヒーなどの飲み物と手作りの総菜や弁当、パンなどを提供している。会員以外も利用できるため、散歩やジョギングの途中に立ち寄る人も多く、憩いの場になっている。

スタジオで行うインドアのプログラムはヨガ、ピラ

多摩川の自然生かしたプログラム
高架下にフィットネスの拠点



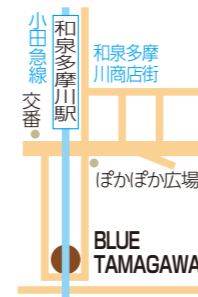
様々なスポーツ用品が並んだショップ

☎3430-3117 東和泉4-11-21、営業時間=平日午前9時～午後9時30分、土曜午前8時～午後7時、日曜・祝日午前8時～午後6時、金曜日休み

円 ¥2,000円 材料費3,500円～(調布) 締切15日(日) 調布 ブルーレースフラワー ☎090-1800-6710 FAX042-331-5033 M:ihyy@nifty.com 村上)

硬式テニス
月8～10回(日)10:00～12:00 元和泉市民テニスコート。シニア男子の会(調布) ラケット(調布) 中級以上で平日参加できる人(調布) 若干名 ¥1回350円(調布) 2日(日)～11日(日) 調布 平日テニスの会 ☎090-4392-2700 岡田)

古武術を生かした運動
毎(日)第3回10:00～11:30。古武術をヒントに、生活に生かせ



ティス、コンディショニング、ストレッチ、フラがある。アウトドアは多摩川を利用したプ



BLUE TAMAGAWAのスタッフ

ログラムが特徴で、河川敷で行うリバーサイドヨガ、堤防などを利用するランニングやノルディックウォーキング、川面をこぎ進むリバー SUP (スタンドアップパドルボード) などがある。このほか、ボルダリング、トレッキング、スラックラインがある。初心者から中級者向けで、子ども向けのプログラムもある。最近ではテレビドラマの影響もあり、「体幹が鍛えられそう」とリバー SUPの人気の上昇しているという。

この施設は、小田急電鉄が高架下の有効利用として、自然を生かしたインドア・アウトドアの会員制フィットネスクラブを運営する(株)BEACH TOWN(本社:横浜市中区日本大通) に運営を委託し平成24年8月にオープン。31年から(株)BEACH TOWNの直営となった。マネジャーの小西公美さんらスタッフ10人が運営を担当、インストラクター約40人が各プログラムの指導にあっている。

オープン以来、狛江市や狛江市体育協会との連携に努め、ヨガなどの無料体験教室をほぼ毎月催し、利用者が増えた。現在、会員は20代～70代の約300人が登録、中心は40～50代の女性だという。また、1回ずつ参加費を払うビジターの利用も多い。

小西さんらスタッフは「(会員に) 気持ちよく体を動かしてリフレッシュしてもらおう」ことを心がけているという。今後は、ワークショップなどを増やし、会員だけでなく、誰もが気軽に利用できるコミュニティーの場にしていきたいと話している。

募集

「電話でお話しませんか」無料利用者募集

月・(日)または(日)・(金)13:30～16:00。日々、会話をしていますか。私たちと電話で話しましょう(調布) 65歳以上の高齢者世帯(日中独居を含む)、外出困難な障がい者等(無 無 調布 狛江市社会福祉協議会 ☎3488-0294 FAX3430-9779)はどの会担当