



ここから始まる 仲間の和、地域の輪

いずみ

第240号

(令和7年3月5日)

コミュニティ情報

<https://fukuizu.org>



発行 / 永福和泉地域区民センター協議会
☎03-5300-9412

福iZ地域の 街歩き～歩き出そう観桜と春のお祭り



善福寺川の桜



宮下橋



浜美山

震災に備えてつながるカフェ
3/23 災害モンスターカード 卒業生新入生も歓迎 震災対策してみよう

大宮八幡宮桜まつり
3月下旬～4月上旬 桜・夜桜 ライトアップ

大宮八幡宮わかば祭り
5/3～5/5 屋台 稚児行列 梯子乗り

年中行事 桃の節供
2/21～3/20 ひな人形 ひな祭り

博物館でひなまつり お筆の演奏会
3/2 お筆 音楽イベント

お花見会
3/30 または 4/6 さくら 飲み物 食べ物

堀ノ内南町会祭り & 防災フェス
5月の土日 模擬店 消火器 防災用具展示

わくわくまつり
3/9 プロレス 動物園

桜を観る会
3/29 ビオトープ 整備作業 一般開放

さくら祭り 2025
3/16 楽しいを見つけよう 大好きを感じよう

向陽子どもまつり
3/8 ゲームブース・発表会 地域の幼児・小中学生のつながり

庚甲堂まつり
4/12 元禄八年(1695) 地域の安全と繁栄の祈願 供養の伝統の継承

ビーチテニス体験会
3/20 爽快 イタリア発祥 参加費無料

お花見会
3月下旬 花・美しい 皆でいっしょ

福iZ とは・・・?
永福和泉地域区民センター協議会のこと。同センター等を拠点に、地域のコミュニティ形成に取り組んでいるボランティア団体です。メンバー随時募集中。
HP:<https://fukuizu.org/>



老桜借しまれつつ伐採 (3頁に記事)



今回の表紙の桜のマークは
委員おすすすめの桜のある場所です



■ クリスマスの玄関飾り

令和6年11月30日(土)

先生方に丁寧に教えて頂き、初めて手作りに挑戦された方も、素晴らしいクリスマスの玄関飾りができました。玄関に飾って、眺めながら素敵なクリスマスを過ごしていただきました。



■ ハンドケアで家族と自分を癒しましょう

令和6年12月3日(火)

みなさん和気あいあいとハンドマッサージの基本を学びました。先生方の丁寧な指導をいただいた事もあり、家族や友人にもぜひやってあげたいという声が聞かれました。



■ コミュニティふらっと方南 秋まつりに参加 令和6年11月17日(日)

コミふら方南で秋の文化祭と称して作品展、発表会、ワークショップ、小物販売などが行われました。的当てには延べ100人に参加いただき賑わいました。



■ 「健康フォーラム2024～健康寿命を延ばそう」実施報告 令和6年11月23日(土)

約 200 名の方にご来場いただき、様々な〈健康情報〉に触れていただく機会となりました。1 階では各種健康測定や内山克己医師・大蔵勝弥医師による健康相談、ケア 24 と杉並区社会福祉協議会による出張相談などのブースを設けました。

2 階では古田伸夫医師による講演「認知症の予防と対策」と、大宮前体育館トレーナーによる「体操」「トレーニング効果についてのお話」が行われました。いずれも大勢の方が参加し大変賑わっていました。

参加者からは「自分の身体の状態がわかった」「地域に身近な相談場所があることを知った」「認知症のことが学べた」「楽しく体を動かす方法を体験できた」「運動をすることの大切さを知った」などの感想を頂きました。「次年度も開催してほしい」との要望もあり、地域の皆さまの健康への関心度の高さが伝わってきました。



■ 福iZ・杉山公章 歌声サロン

令和6年12月16日(月)

歌声サロンは皆様の健康維持・健康寿命の促進そして地域での仲間づくりを願



った講座でした。杉山公章先生のピアノやシンセサイザー等の生演奏に合わせて、久しぶりに大きな声で歌っている皆様のお姿は若き日に戻ったようでした。休憩時間は交流の場となり、懐かしい顔々に笑顔があふれていました。またご一緒できると嬉しいですね。

■ PTA懇談会 開催報告

令和6年12月6日(金)

すぎなみ協働プラザ運営責任者の朝枝さんと学校支援課の中曽根課長に出席いただき、福iZ地域にある小中学校7校のPTA役員10名と懇談会を開催しました。冒頭、朝枝さんから「PTAからつながる地域の実現にむけて」のテーマで講演をいただき、その後、当協議会活動を説明、PTA役員から各校の特色やPTA活動についてお話をいただきました。



協議会活動に関する感想や質疑応答、PTAと協議会との連携による地域の発展に向けた意見交換など、和やかな雰囲気の中で行われました。「今後も地域交流におけるネットワーク作りに取り組んでいきたいので協力してほしい」とお願いして懇談会は終了しました。



◆施設の概要

平成30年(2018年)9月に、旧永福南小学校跡地に移転・新設された屋外・屋内体育施設です。屋内には、バスケットボールやバレーボール、バドミントン、卓球などができる体育館(768.25㎡)、フレイル予防体操やフラダンス教室などに使われている小体育室が2つ、その他会議室やトレーニングルーム(176.17㎡)があります。トレーニングルームには、有酸素系マシンやTRX筋力トレーニングマシンなど、体力や目的に合わせた豊富な器械が備えられています。

一方屋外には、オーストラリア産の白砂を使用したビーチコート(29m×34m)があります。ビーチバレーボール競技の国際規格に対応しており、ビーチバレーボールやビーチテニスを2面とることができる広さです。

◆様々なスポーツ教室の開催

1週間の教室数は、最も多い週で凡そ55。幼児から小中学生、大人、高齢者まで、さまざまな年齢層の人々を対象とした各種スポーツ教室が開かれています。

通年や定期制の教室もありますが、一回単位で参加できる「ふらっと教室」もあり、気が向いたときに、フラッと気軽に参加してみても楽しいと思います(1週間前午前8時30分から電話またはWEBで予約可能。空きがあれば当日参加も可)。詳しくは、TAC杉並区永福体育館のHPやそこに掲載されている「最新情報折込チラシ」を参照してください。

今一番人気があるのは、フレイル予防体操、ピラティス教室とのこと。ビーチコートでは、ビーチバレーやサッカーの他にも、はだしでのんびり健康運動、親子でボール遊びなど、楽しそうな教室が用意されています。

ビーチコートでは、子供たちがキャッキヤとバレーボールの投げ合いっこをしていたり、たっぷりとストレッチで身体をほぐした大人がノシノシ歩いていたりして、歩くとか投げるとかの運動でも、一面に広がる白砂の上というだけでとても非日常的で楽しそうな空間となっています。

また、室内では、ゆったりとしたフラダンスから、自由に活動的なパレトンまで、音楽に合わせて身体をうごかすアクティブエクササイズがそろっていたり、本当にさまざまな教室が用意されているので、自分にあった強度の教室を見つけることができます。

◆館長からのメッセージ

杉並区で唯一のビーチコート運営をさせていただいております！ まだまだ知らない方がたくさんいらっしゃるので、ぜひ一度足を運んでいただき砂の感触を体験してほしいです。



[連絡先]

TAC 杉並区永福体育館
住所 杉並区永福1丁目7号6番
電話番号 03-3328-3146
営業時間 9:00 ~ 21:00

[休館日] 毎月第2水曜日・年末年始
[アクセス] 最寄り駅：京王線「下高井戸駅」徒歩8分
京王井の頭線「永福町駅」徒歩10分
駐輪場あり / 駐車場なし
○ホームページ
<https://www.eifuku-sports.com/>

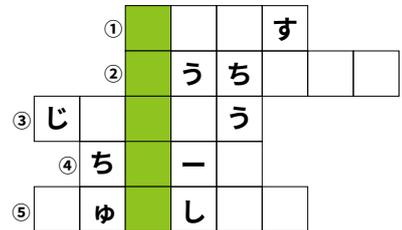


TAC 杉並永福体育館

あたま
頭
の
たいそう
体操

各番号のところに横に答えを入れてください。

- ①ハイ、ショート、ルーズ、クルー、ニーハイといろいろ種類があります
- ②親に見せる人。見せない人
- ③ちゃんと聞けば面白いんですけどね
- ④先生の武器だった時代も
- ⑤来るのが待ち遠しく、来るとあつという間で、終わると眠い



緑色の枠内の文字をつなげて。

答えはこの字のところに...

催し物カレンダー

まつり まつり イベント イベント 講座 講座

休館日カレンダー

セ 永福和泉地域区民センター 下 下高井戸区民集会所 会 方南会館 ぶ ぶらっと永福 ぶ ぶらっと方南

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 ぶ	6 ぶ	7	8
9	10	11	12 セ	13	14	15 セ
16	17	18	19 下 ぶ	20 ぶ	21	22
23/30	24/31	25 会	26 セ	27	28	29

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ぶ	3 ぶ	4	5
6	7	8	9 セ	10	11	12
13	14	15	16 ぶ 下	17 ぶ	18	19
20	21	22	23 セ	24	25 会	26
27	28	29	30			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 ぶ	2	3
4	5	6	7 ぶ	8	9	10
11	12	13	14 セ	15 セ ぶ	16	17
18	19	20	21 下 ぶ	22 ぶ	23	24
25	26 会	27	28 セ	29	30	31