

アスレチックも
あるよ！

みかん狩りと里山散策 トレイルランニング

主催 ペンギン倶楽部 ナユキスイミングクラブ
日帰りプログラム通算88回目



- ◆ 日時 平成26年 **11月24日** (月・祝)
- ◆ 参加費 7560円 (ペンギン倶楽部会員)
- ◆ 対象 6歳以上 (5歳以下の方はご相談ください)
ご家族と一緒に参加することもできます
- ◆ 場所 武蔵村山市 都立野山北六道山公園
詳細は裏面参照



東京と埼玉の県境にまたがる狭山丘陵は、首都圏に残された緑の孤島ともいわれています。

武蔵野の里山の原風景が残るこの地域は、映画「となりのトトロ」の舞台になった地域であり、丘と谷が織りなす四季折々の美しい景色の中に、多くの動植物が息づいています。

狭山丘陵西端に位置する野山北・六道山公園、そこに隣接するみかん畑へ、里山散策、自然観察をしながらむかいます。秋の味覚を感じ、里山の豊かな自然の秋を体験しに行きましょう。

みかんだけでなく、身体を動かすことも楽しもう

六道山公園は、林道や土の道が縦横に広がり、本格的なトレイルランが楽しめる都内屈指のスポットです。散策とアスレチックを楽しむコースと、トレイルランで林の中を駆け巡るコース、それぞれに里山を楽しむ一日にします。ぜひご家族で参加してください。トレイルランは無理せず楽なペースでゆっくり進みます。山の中、未舗装の土道を走る気持ちよさを体験してください。

自然について、みかんについて、地域の歴史について、勉強しよう

狭山丘陵に広がる多摩湖、狭山湖が人工の湖であることは知っていますか。何のために、いつ頃、湖がつくられたのでしょうか。豊かな自然や里山を残す今のような姿にいたるまでどのような歴史があったのだろうか。11月にここで見られる草花の名前や特徴はなんだろう。きれいな紅葉が広がっているけれど、何の木なんだろう。どんな動物や虫が住んでいるんだろう。

おいしいみかんを味わったり、身体を動かすことを楽しむだけでなく、この機会に地域について、自然について、コーチと一緒に考え、学びましょう。なにかひとつでも、新しい知識を持って帰れるようにします。

新ペンギン倶楽部のプログラム
はナユキスイミングクラブの会
員以外の方も参加できます



他のスイミングに通っているお友達もぜひお誘いください
スイミングに行っているお友達も、そうでないお友達も、
みんな一緒に参加することが出来るのが新ペンギン倶楽部です

新ペンギン倶楽部の特徴

各プログラムは一回だけの活動で終わるものではなく、様々なプログラムと連動しながら、参加者の技術、体力、精神力、社会性の向上がはかれるように年間単位で構成しています。

また、ひとつひとつのプログラムには目標があり、そこに向けてステップアップしていきます。目標に向けて練習、努力を積み重ねることにより、進歩していく自分を実感できるようにプログラムを作成しています。

もちろん、どのプログラムからでも参加できます。

お友達は、ナユキスイミングクラブに入会していなくても、ペンギン倶楽部のプログラムだけに参加することもできます。

このプログラムはこれからの日本の子どもたちにはなくてはならないものになる、と自負しています。ぜひお友達をお誘いのうえ、ご参加ください。

- 場所 : 東京都 武蔵村山市
日時 : 11月24日 (月曜日 祝日)
定員 : 30名 うち会員友人枠5名 (先着順 最少催行人数12名)
対象 : 6歳以上(5歳以下の方はコーチまでご相談ください)
お友達も一緒にご参加いただけます。ぜひお誘いあわせ下さい。

ご家族で一緒にご参加いただけます！！

参加費 : スイミングクラブ会員とご家族、スイミングクラブOB、短期練習参加者、ペンギン倶楽部プログラム参加者はペンギン倶楽部会員価格でご参加いただけます。

参加費に含まれる物(交通費・引率費・みかん園入園料・みかんお土産代・保険・消費税)

	ペンギンクラブ会員	ペンギンクラブ会員友人
参加費(子ども・大人 共通)	7560円	8640円

※トレイルランコース参加者はかたくりの湯入場料も含まれます

- 行程 : 集合7:45 西武新宿線 西武新宿駅 改札前
→ 9:30 アスレチック散策コース、トレイルランコースに分かれてスタート
→ 12:30 それぞれアスレチック後、トレイルラン(ゴール後かたくりの湯に入浴)後、合流し昼食
→ 13:30 みかん園にてみかん狩り → 現地出発15:40
解散17:00 西武新宿線 西武新宿駅 改札前

引率コーチ : 名雪大岳 丹羽有子 丹羽良太 参加者数により増員します

申し込み締切日 : 11月19日(水)正午 ※定員に達した場合には締切日前に締め切りとさせていただきますので予めご了承ください

申込方法 : まず、下記アドレスまでどのプログラムに参加希望の仮申し込みをお願いします

メール : sc.nayuki@gmail.com

その後、各プログラム参加費のお振込みと、文末にあります参加申込用紙をクラブまでご提出ください
FAXでのお申込みも受け付けますので、ご活用ください

FAX : **03-6434-0547**

お振込先 :

みずほ銀行 青葉台支店 普通口座 2154213
株式会社ナユキスイミングクラブ

雨天の場合 :

※ 当日雨の場合は、アスレチック、みかん畑の足元が悪くなる恐れがあり安全確保のため中止となります。
当日の朝6時の時点で決定し、メールにてご連絡いたします。

雨天時には、八景島シーパラダイスへ行き、海の生物について学びます。

集合・解散の時間は同じですが集合場所が**JR新宿駅西口改札交番前**になります。

雨天時のプログラムにのみ参加することもできます。ご相談ください。

※ キャンセル引率コーチの手配などがあるため参加費の返金はできません。予めご了承ください。
雨天時のプログラムへ参加されない方には、手数料540円を引きました分を後日返金いたします。

持ち物

お弁当・水筒・おやつ・敷物・タオル2枚・軍手・雨具・ビニール袋2枚(一つはゴミ袋と一つは着替えを入れます)・トレイルランの参加者は着替え(シャツなど)

※トレイルランでは、汗がすぐに乾く速乾性のシャツがいいです。ユニクロやスポーツショップ(モンベルなど)などでお求めいただけます。ご相談ください。

※お弁当は、散策中、トレイルラン中は各参加者が荷物を持って移動しますので、**おにぎりやサンドイッチ**など手軽に食べられてかさばらないものを持ってきてください。

※長袖、長ズボン、履きなれた運動靴で来てください。

その他・注意事項

①前日に体調や持ち物、集合時間場所などの確認のため、電話連絡をさせていただきます。

②天候により、参加者の安全を第一に考え、プログラム内容の変更がある場合があります。ご了承ください。

③キャンセルについて

※引率コーチの手配などのため**申込締切以降のキャンセル**は、キャンセル費用として50%が必要となります。

※雨天でみかん狩りが実施できず、代替プログラムの八景島シーパラダイスへ参加されない場合、キャンセル費用は掛かりませんが、諸手数料として540円を頂戴いたします。予めご承知おきください。

④事故などの補償は参加の際に加入する傷害保険の補償範囲が限度となります。

⑤別紙「ペンギン倶楽部のプログラムへご参加の皆様へ」をご確認の上、参加申込をお願いします

— 参加申込書 —

私はナユクスイミングクラブ主催新ペンギン倶楽部の

申込日()月()日

「みかん狩りと里山散策、トレイルランニング」に参加いたしますのでここに申込みをいたします (以下必ずご記入下さい)

参加者氏名 _____ 保護者氏名 _____ 印

生年月日 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢 _____

参加内容を選んでください (里山散策とアスレチックコース ・ トレイルランコース) で囲んでください

住所 _____ メールアドレス _____

通常連絡先 _____ 緊急連絡先(通常連絡先以外) _____

参加費 _____ 円 振込日 _____ 月 _____ 日 振込名義 _____

雨天の場合、八景島シーパラダイスでの海の生物学習プログラムに (参加する ・ 参加しない)

お子様(ご本人)の写真をクラブ内広報(印刷物に限る)に掲載しても (よい ・ よくない)

連絡事項(アレルギーがある場合は必ずご記入下さい)

参加動機 _____