

熱中症にご用心		新緑の軽井沢		Nakano-ku Paddle Tennis Associations	
<p>蒸し暑いこの頃です。室内でも熱中症にかかります。こまめに水分の補給をして練習してください。「なでしこジャパン」が準決勝に進出したとの嬉しいニュースが入りましたね。ガンバレ日本!</p> <p><b>地区交流会&amp;シングルス大会終了</b></p> <p>6月20日中野体育館に、各地区からの選手が集まり地区別の団体戦で盛り上がりしました。</p> <p>シングルスでは一般25名、ジュニア12名の参加。特に意気盛んなジュニアの試合は、回を重ねるごとに上手になって、身体の柔軟性が羨ましい限りでした。</p> <p><b>夏期教室のご案内</b></p> <p>夏休みなのでジュニアの部もあります。ご参加ください。</p> <p>日時： 7/27, 8/3, 17, 24の月曜日全4回 14時30分～16時30分</p> <p>参加費： 一般4000円、ジュニア1500円</p> <p>申込： 7/6～パドル開催時体育館ロビー。</p>		<p>6月14日～15日セブンと中体の合同合宿へ、参加者20名チャーターした中型サロンバスで出発。</p> <p>11時30分中野区少年自然の家に着。いつもの特製?カレーライスを食べ、風越体育館へ移動。9月に行われる全国大会の会場となる所です。地元の人たちも参加して講習会も含め、1時～5時までレッスン。コーチの皆様お疲れさまでした。</p> <p>翌朝、朝練をする人、朝の散歩をする人など、朝食後レクホールで紅白に別れ、団体戦。10時30分チェックアウト。</p> <p>これからは観光、鬼押し出しへ。大きな溶岩で出来た様々な形の岩が無数に点在。規模の大きさにびっくり。</p> <p>そして草津温泉へ、硫黄の匂いのすごい湯畑を散策。無料で入れる小さな温泉へ立ち寄り入浴、このような温泉が何軒もあるそうです。そして二日間の旅を満喫し帰路に着きました。次の日、浅間山が噴火し鬼押し出しにも火山灰が降ったとか。あ～よかった。詳しくはHPコラムをご覧ください。Y.S</p>		 <p>発行 2015年7月1日</p> <p>中野区パドルテニス連盟</p> <p>03-3388-5526</p> <p>www.nakanopaddle.com</p> <p>企画編集 広報部</p>	
藤 ク ラ ブ	十 一 中 ク ラ ブ	ジ ェ ネ シ ス	中 体 ク ラ ブ	連 盟 開 放 日	
江古田小体育館 3385-0411 高島 和男 3386-2268	緑野中体育館 3386-5423 佐藤ミヤ子 3948-5373	緑野中体育館 3386-5423 長田 保夫 3387-3882	中野体育館 3389-3151 杉山 芳子 3388-0650	中野体育館 3389-3151	
(日) 12:00～18:00 (日) 12:00～18:00  ありません	3 (金) 19:00～21:30 10 (金) 19:00～21:30 17 (金) 19:00～21:30 24 (金) 19:00～21:30 31 (金) 19:00～21:30	8 (水) 19:00～21:30 15 (水) 19:00～21:30 29 (水) 19:00～21:30	毎週金曜日(祝日を除く) 午前: 9:00～12:00 午後: 1:00～4:00  初心者大歓迎  中野体育館個人利用料金 260円が必要です	7/6 (月) 13:00～17:00 7/27 (月) 13:00～17:00 夏期教室①14:30～16:30 月例教室 19:00～21:00	
中 野 セ ブ ン	パ ド ル フ レ ッ シ ュ	上 高 田 ク ラ ブ	桃 園 ク ラ ブ	水曜日は毎回初心者指導があります。月曜日にも楽しく出来るよう工夫しています。ご参加をお待ちしています。 参加費 月曜 会 員 500円 非会員 600円 水曜夜間 会 員 350円 非会員 400円	
七中体育館 3389-4171 田沢 明男 3389-6129	江原キャンパス 3951-5314 渡部 孝子 3565-2460	白桜小体育館 3389-0561 野田 栄子 3389-1531	産業振興センター 3380-6946 本間 シズ 3382-7818		
6 (月) 18:30～21:30 13 (月) 18:30～21:30 20 (月祝) 17:30～21:30 27 (月) 18:30～21:30  初心者歓迎 ビジター大歓迎	2 (木) 19:00～21:30 9 (木) 19:00～21:30 16 (木) 19:00～21:30 18 (土) 19:00～21:30 23 (木) 19:00～21:30 30 (木) 19:00～21:30 曜日にご注意	3 (金) 18:30～21:30 17 (金) 18:30～21:30 24 (金) 18:30～21:30 31 (金) 18:30～21:30	12 (日) 9:00～12:00 19 (日) 9:00～12:00		
若 宮 ク ラ ブ	パ ド ル ナ イ ン	桃 ニ プ リ ン セ ス	椎 の 木 ク ラ ブ	ピーチファミリー	
若宮小体育館 3330-1425 荻野 隆 3310-6941	白桜小体育館 3389-0561 竹下 和美 5389-1537	桃二小体育館 3363-0661 江川 勝 3386-8408	新井区民活動センター 3389-1411 川田 礼三 3386-7166	桃花小体育館 3381-7251 田島 健二 3382-6180	
6 (月) 18:30～21:30  7月13日～8月31日 まで工事のためお休み です。	1 (水) 18:30～21:30 8 (水) 18:30～21:30 22 (水) 18:30～21:30 29 (水) 18:30～21:30  ビジター大歓迎	12 (日) 9:00～12:00 19 (日) 9:00～12:00 26 (日) 9:00～12:00	13 (月) 9:00～12:00 20 (月祝) 9:00～12:00 25 (土) 13:00～16:00  曜日と時間にご注意 ビジター大歓迎	19 (日) 12:00～15:00 20 (月祝) 12:00～15:00	
さ く ら ん ぼ	グ ラ ッ シ ー ズ	ひ ま わ り	野 方 ク ラ ブ	フ レ ン ズ	
南中野中体育館 3381-7273 茂呂 明美 3318-0888	北中野中体育館 3998-6703 鬼頭 賢吾 3336-0944	江古田小体育館 3385-0411 仲田須美子 3388-4608	平和の森小体育館 3389-1451 安部 綾子 3389-4906	江古田区民活動センター 3954-6811 有我 君子 3951-6987	
2 (木) 19:00～21:30 9 (木) 19:00～21:30 23 (木) 19:00～21:30	7 (火) 19:00～21:30 14 (火) 19:00～21:30 21 (火) 19:00～21:30 28 (火) 19:00～21:30  新ラケットの試し打ち 出来ます。 ビジター大歓迎	4 (土) 18:30～21:30 11 (土) 18:30～21:30 18 (土) 18:30～21:30 25 (土) 18:30～21:30  ビジター大歓迎	2 (木) 18:30～21:30 9 (木) 18:30～21:30 16 (木) 18:30～21:30 23 (木) 18:30～21:30  ビジター大歓迎	7 (火) 13:00～16:00 14 (火) 13:00～16:00 21 (火) 13:00～16:00 28 (火) 13:00～16:00	
編集後記	鷺宮体育館 3337-1771	産業振興センター 3380-6946	あらちっこ	オールウエイズ	
<b>都民スポレク ふれあい大会</b>	一般開放個人利用日	一般開放個人利用日	新井区民活動センター 3389-1411 千葉 雅英 3319-2519	新井区民活動センター 3389-1411 古閑 岩雄 3948-0691	
日時 7月26日(日) 9時～19時 会場 東京体育館サブアリーナ 参加費 1人1000円 ジュニア500円 申込締切 7月10日まで 問合せ先 亀石 3388-5526	12 (日) 13:00～16:40 26 (日) 13:00～16:40  予定ですので 電話でご確認を 一回: 350円	5 (日) 18:00～21:00 12 (日) 18:00～21:00 19 (日) 18:00～21:00 26 (日) 18:00～21:00  一回: 220円	5 (日) 13:00～16:00 12 (日) 13:00～16:00 19 (日) 13:00～16:00 26 (日) 13:00～16:00  こども専用のクラブです。 大人の方はご遠慮ください。	4 (土) 16:00～19:00 11 (土) 19:00～22:00 25 (土) 16:00～19:00	