



向陽スポーツ文化クラブ

—— みんなが育てる地域の社会活動 ——

会報

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
Tel:03-3329-3935 (日曜のみ)
E-mail:kssc@ivy.ocn.ne.jp
https://koyo.kssc.jp

No.123

2026. 1. 15 発行

母校と、地域と、そして KSCC とともに歩んだ50年

2025年8月25日、本クラブの瀧水昇二郎会長が永眠いたしました。

瀧水会長が生前、KSCCのみならず、母校である向陽中学校や地域のために長年尽力してきたことは広く知られています。ここに深く感謝と哀悼の意を表するとともに、その功績の一部をあらためて紹介します。

瀧水会長は、1943年下高井戸に生まれ、高井戸第三小、向陽中、豊多摩高校卒業という生粋の杉並人でした。1976年、KSCC発足当時に向陽中同窓会の幹事を務めていた縁で、初代会長の上野章子さんから声を掛けられたとのこと。当初はスキー教室と囲碁サークルの世話人でしたが、1984年から副会長を務め、2006年には上野会長の逝去を受けて会長に就任。以来20年間にわたりKSCCの顔であり続けました。

KSCCが向陽中の施設を利用していることから、生徒たちや学校を支援したいと、向陽中の学校運営協議会委員や学校支援本部長を歴任。また、杉並区の学校開放連合協議会理事を長く務めたことから、2018年度の杉並区功労表彰を受けました。

会長は常日頃から、「どのサークルもクラブ全体で支えて充実させ、子どもたちの活動をもっと支援していきたい」と語っていました。常に地域の人々に寄り添い、面倒なことは自ら引き受ける、優しさと男気にあふれた「みんなの会長」でした。

謹んでご冥福をお祈りいたします。



2017年11月撮影

<主な地域・団体での委員歴>

向陽中学校運営協議会委員(会長代理)、向陽中学校支援本部長、向陽中学校区地域教育連絡協議会委員、杉並区学校開放連合協議会理事(Hブロック)、向陽中震災救援所運営連絡会副会長、下高永福青少年育成委員会常任委員(体育副部長)、すべろうかい会長、柏の宮公園自然の会 ほか

瀧水会長と稲づくり

「向陽みどりのボランティア」は、今年初めて稲作に挑戦しました。柏の宮公園の水田で稲を育てている「柏の宮公園自然の会」から苗と土を譲り受けたことがきっかけでした。発泡スチロールの箱を苗床にして田んぼを作り、試行錯誤を繰り返しながら、11月には無事に黄金色の稲を収穫できました。

実はこの「柏の宮公園自然の会」は、瀧水会長が発足時から関わり、尽力してきた団体です。長年一緒に活動してきた同会の宮内隆夫さんは、会長のお通夜に、リボンをかけた稲穂を手参列され、「今年育てた稲穂です」とお供えしてくださいました。

告別式の後、稲穂はご家族の手でお柩の中に納められたとのことでした。



向陽中の田んぼ



柏の宮公園の水田

ご家族からのメッセージ

この地域で生まれ育ち、仕事場も自宅にあった工場など主に区内、最期は建替えしたものの生まれた家から旅立ち、今はKSCCから目と鼻の先にあるお寺に眠っております。

まさにこの地域がすべてという生涯だった中、多くの皆様の支えがあって長く地域の活動を続けさせていただくことができ、本当に幸せな人生だったと思います。

KSCCについて語っていたことで記憶に残っているのは、「いろんな人がいるけれど、なるべく誰もが楽しめるように」「子どもたちのためになるように」という思いを基軸にした活動でありたい、ということです。

これからもKSCCの活動が長く続いていくことをお祈りするとともに、この場をお借りして、お世話になった皆様に深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

囲碁の腕前は相当なもの

KSCCの囲碁サークルは、私の提案に応じて瀧水さんがメンバーを集めてくださって発足しました。基盤と基石は、閉所した囲碁会所から瀧水さんが譲り受けてきてくれたものです。腕前は相当なもので、瀧水さんにはなかなか勝てませんでしたね。初心者にも教えたいと、線の数が少ない9路盤、13路盤も瀧水さんが用意してくださり、中学生の体験会を開いたこともありました。

金曜日の午後は、私たち囲碁メンバーが集まるのを待っていて、人数が偶数だと全員対局できるのでテニスのラケットを持ってコートに行き、奇数の時には自分が相手をするという気遣いをしてくださる方でした。

KSCC囲碁の会 竹下政己

瀧水さんの愛

私が向陽中学校のPTA会長として学校運営協議会に参加して以来、学校支援本部長としても長きにわたって大変お世話になりました。

瀧水さん、いっぱいお話ししましたね。いつも温かな目で見守っていただいたこと、卒業生に向けて祝辞を読んだ時にお褒めいただいたこと、会議後にみんなでお酒を飲みながら、「学校を良くするには」「生徒のためには」と真剣に向き合ったこと、すべてが良き思い出です。私の中に、少なからず瀧水イズムが植え付けられていると感じております。瀧水さんのような愛を持って、これからも地域の活動を頑張っていきます。

向陽中学校運営協議会会長 十亀章子

65歳でスキー1級

「すべろうかい」は、1969年に向陽中生徒が中心となって発足したスキークラブです。瀧水さんには、昭和の時代からつい最近まで、40年以上もの長きにわたり、「すべろうかい」の会長としてご尽力いただきました。ご自身の意見を押し付けることなく、いつも私達の意見に優しく耳を傾け、絶妙な「落としどころ」を探して会をまとめてくださる、そんな温かいお人柄でした。スキーへの情熱も素晴らしく、「70歳までに1級取得!」を目標に取り組みまれ、目標を大きく上回る65歳の時に見事目標を達成。その時の嬉しそうな顔が今も目に浮かびます。長年のご功績と、いつも円満な会の運営にご尽力いただいたことに、心より感謝申し上げます。

すべろうかい 中澤統永

共同作業でクラブハウス表札を作成

2015年2月、瀧水会長から40周年記念に「クラブハウス表札」を陶板で作りたいと依頼があり、デザイン制作が小生に託されました。3月に会長立会いで現場調査。5月にデザイン&着色2案を提案。検討を重ねて最終案を原寸模型にて作成し、道路から見えるかを確認。9月末には各パーツの焼成を完了。会長の紹介で工芸会社にステンレス台座と取付工事を依頼。10ヵ月後の12月に完成しました。

陶板サインは初体験、重さ35Kgの壁固定も不安でしたが、会長は建築施工管理技士だったので折々に相談しつつ進めました。荻窪の工芸会社へ自転車と一緒に訪問した事、1.5mm厚ステンレス板に電気ドリル穴開けで共に苦戦した事などなど、10年前の共同作業が懐かしく思い出されます。

KSCC 陶芸 佐藤英喜

皆が甘える地域の大きな存在

長年、下高永福青少年育成委員会で体育副部長としてご一緒させていただきました。何か問題にぶつかり、否定せずに「やってみなきゃわからないよ」と後押ししてくださる方でした。町ぐるみ運動会や凧あげ会などの行事の際にも、会長が「いいよ、やっどくよ」と仰るのでつい皆が甘えてしまう、大きな存在でした。次男と三男が向陽中テニス部に所属していたのですが、その頃、会長のお声掛けでKSCCテニスの皆さんがテニス部の指導をしてくださるようになりました。成人した息子たちはKSCCテニスに入会し、会長と同じEコースに。訃報を聞いた時、2人とも言葉を失っていました。長い間、親子ともどもお世話になり、感謝の念でいっぱいです。

下高永福青少年育成委員会 飯塚裕子

田んぼ作りのチーフとして活動

瀧水さんとは高三小と向陽中で同級生でした。向陽中ではブラスバンド部が始まった年で、私がクラリネット、瀧水さんがドラムでした。

瀧水さんは奥様のご実家が柏の宮公園の近くで、公園の計画段階から参加されていました。田んぼ作りと野草や水辺の管理を担う柏の宮公園自然の会が発足し、瀧水さんは田んぼ作りのチーフで活動。私も公園の近くで偶然会った彼に誘われて入会したのです。田んぼでは持ち前の几帳面さで、目盛りを立ててきめ細かく水深の調整をしていました。ある時、私の「子どもたちの稲作体験で充分」との発言に「収穫量も大事」と機嫌を損ねたことがありました。忌憚なく意見を言い合える友を喪いました。

柏の宮公園自然の会 宮内隆夫



テニスを始めたのは会長に就任してから。多くの会員と知り合うためだったとか。練習熱心なことでも知られていた会長でした。(2023年、テニスEコースメンバーと)

●お知らせ●

- ・KSCC会則第7条に基づき、鹿野裕子副会長が当面、会長代行を務めます。
- ・事務局会計に三澤美佐さんが加わりました。
- ・50周年記念式典は、5月頃にクラブハウス大会議室にて行う予定です。

ダンス系サークル

■「洋舞フェスティバル」にダンス系サークルが参加

KSCCのクラブハウスで活動するジュニアジャズダンス、子どもバレエ、幼児バレエの各サークルのメンバーが、10月26日(日)にセッション杉並ホールで開催された「洋舞フェスティバル」に今年も参加しました。「洋舞フェスティバル」は、今回で第72回を迎える「杉並区総合文化祭」の行事の1つです。18団体、約300人が参加する中、KSCCの子どもたちも練習の成果を存分に発揮して美しい舞いを披露しました。



桜上水「さくらみち 90mまつり」でダンスレッスン

10月26日(日)、桜上水商店睦会の「さくらみち90mまつり」のオープニングイベント「Let's dance」で、鹿野裕子さんが子どもたちにダンスレッスンを行いました！



向陽みどりのボランティア

■白なす「とろ〜り旨なす」が給食で提供されました

向陽中のボランティア部と一緒に活動している「向陽みどりのボランティア」が、今年「白なす」を栽培しました。栽培を主導した主事室の粕谷一利さんが自らナスの実を買い、種をとるところから始めたとのこと。「とろ〜り旨なす」という品種で、加熱するとトロトロに柔らかくなるそうです。収穫した白なすと千両なすは、向陽中の9月の給食献立で「茄子とトマトソースのスパゲティー」として調理されました。また10月の献立には畑のさつまいもが「大学いも」として登場。KSCCとボランティア部の活動が、美味しく実ってくれたようです。



少年サッカー 向陽ミラース

■高学年がリハウスリーグでグループ優勝！低学年はきらめき大会3位！

12月7日(日)、永福小でU12(12歳以下)東京都リハウスリーグ、中野・杉並ブロックEグループの最終試合が行われ、向陽ミラースは1位となり、7年ぶりのグループ昇格を決めました！これに先立ち、10月にはコロナで中断していた合宿を富士山麓で再開、試合に向けた練習を重ね、結果に結びつけることができました。一方、低学年は杉並区内の私設大会「きらめきリーグ」で2年生が決勝リーグに進出。11月22日(土)には3位が決定しました。1日3試合をこなして日々の練習の成果を発揮しての堂々3位。子どもたちにとって大きな自信となりました。



万葉植物園から

「山桑の会」竹下さんが、杉並区のホームページで紹介されました



ムラサキの花と竹下さんが染めたスカーフ(杉並区HPより)

「山桑の会」(万葉植物園)の竹下政己さんが、日本古来の植物である「ムラサキ」2鉢を杉並第七小学校に寄贈したことが、杉並区教育委員会ホームページで紹介されました(<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s107/21682.html>)。杉七小では校歌の歌詞や校章のモチーフにムラサキが使われているそうです。

かつてこの地に多く自生していたことからムラサキは杉並区にゆかりのある植物。発芽率が低くて暑さや湿気にも弱いため栽培が難しく、環境省のレッドリストでは「絶滅危惧IB類」に指定されています。また、ムラサキには炎症を抑える効果もあり、薬の原料にもなるとのこと。竹下さんはムラサキの栽培だけではなく、根っこを用いた染色にも成功しました。

■第46回秋季テニス大会を開催しました

9月23日(火・祝)に第46回秋季テニス大会を開催しました。男子・女子・混合ダブルス合わせて39ペア、計78名が参加し、秋晴れの爽やかな空の下で熱戦が繰り広げられました。優勝・準優勝者の中にはKSCC歴の長い人から比較的新しい会員さんまで様々な顔ぶれ・ペアが含まれ、応援・観戦の方々も楽しまれたようです。

瀧水会長のご逝去後、初めての大会でしたが、本部テントには会長のご遺影を飾り、見守っていただきました。

大会前にはテニス各コースで分担してコート周辺の草取りを実施しました。暑さが残る中ご参加いただいた皆さま、お疲れ様でした。また事前準備と当日運営にご尽力いただいた幹事団・世話人会の皆さまにも心から感謝いたします。

企画事務局長 楨本清宏

男子ダブルス



優勝

H 山岸・J 高田

準優勝

G 榎本・G 河津

女子ダブルス



優勝

H 楨本・G 河津

準優勝

H 黒澤・H 浅野

混合ダブルス



優勝

H 中野・H 中野

準優勝

K 多賀・J 多賀

■第3回シニアテニス大会も盛況でした

11月14日(金)、穏やかな秋晴れの下、第3回シニアテニス大会(男子ダブルス・女子ダブルス)を開催しました。

男子12ペア、女子8ペアが出場し、昨年の第2回と同様、前半のリーグ戦、後半のトーナメント戦ともに、和気あいあいと、それでも勝負をかけて熱く、素晴らしい戦いが繰り広げられました。コートの外から飛ぶ声援も温かく、終始笑顔があふれる1日となりました。



また、トーナメント2回戦では、三國・松野ペアと早乙女・正木ペアによる「合計334歳」という夢の対戦が実現しました。

男子ダブルス



優勝

G 長澤・G 岩田

準優勝

E 辰巳・C 山本

女子ダブルス



優勝

K 村田・E 阿部

準優勝

J 内田・J 関口

■東京都シニアテニス大会でメンバーが大活躍！

東京都主催「シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO」のテニス大会で、今年もKSCCのレジェンドたちが大活躍しました。

10月15日(水)～16日(木)の2日間にわたって開催された今年は、第30回という節目の大会で、男子ダブルス「79歳以上の部」で永山俊雄さんが優勝、「84歳以上の部」で早乙女邦彦さんが準優勝、「74歳以上の部」で深津孝雄さんが第3位(タイ)と見事な結果となりました。

深津さんは昨年の同大会(同部門)でも準優勝。それによって、今年の10月18日(土)～21日(火)に開催された「ねんりんピック岐阜2025」に東京都代表として出場しました。ねんりんピックは正式名称を「全国健康福祉祭」といい、厚生労働省主催による60歳以上の大会で、スポーツだけでなく囲碁・将棋など文化種目の交流大会も実施されています。



永山さん



早乙女さん(右)



深津さん
(ねんりんピック)

お仲間募集中！

各サークルの活動場所および活動曜日は8ページを、詳細な活動状況とお問合せ先は、KSCCホームページの「サークル紹介」をご覧ください。<https://koyo.kssc.jp/circle/>



幼児バレエ

バレエの音楽に合わせて、体を動かす喜びと、心身共に健康な体作りを目指し、楽しくレッスンしています。いつでも見学体験可能です。



- 活動日 毎週火曜日
17:00～18:00（小学3年生以上）※2026年4月開講予定
18:10～18:50（3才～小学2年生くらい）
- 問い合わせメール asamiballet@yahoo.co.jp

成人バレエ

踊るためのリリースとトレーニングからゆっくりと始めレッスンしていきます。

ご自身の体と向き合って、健康な身体作りをしましょう。

- 活動日 毎週月曜日
12:30～14:45
- 問い合わせメール asamiballet@yahoo.co.jp



3B体操

3B体操 筋トレ、脳トレ、笑ットレ
楽しく体操やっています。
いつでも体験OK

麻雀

当麻雀サークルは、2007年よりKSCCクラブハウス内で、地域の活性化、高齢者の健康維持等の目的で始められました。

現在は毎週火曜組と金曜組の2組があります(両方加入も可)。

女性が圧倒的に多いので、男性の加入を歓迎します。
随時募集しています。



囲碁

囲碁を通して交友を深めるとともに、対局による棋力の向上と脳の活性化を目的としています。

囲碁は難しくありません。男性ばかりの世界と思われがちですが、女性棋士の活躍も注目されています。男女問わず、子どもから大人まで大歓迎です。一度、私たちの活動を覗きにいらっしやいませんか。

新規加入希望者には、基本的に無料での対局を実施しています(実力に応じてハンディを付けて対局)。



ジュニアジャズダンス

私たちジュニアジャズダンスは3歳から高校生までを対象に学年別にレッスンをしています。来た時の挨拶から始まり、ストレッチ、ウォーキング、ダンスの振り付けと、みんなで元気に身体を動かしています。

杉並洋舞連盟主催の秋の発表会ではセシオン杉並の舞台上で踊らせていただき、3月には向陽中学校の体育館で1年間の成果を皆さんに見て楽しんでもらっています。

ダンスをしたい！身体を動かしたい！という方はいつでも待っています！

- 3歳から高校生まで



少年サッカー 向陽ミラース

向陽ミラースは永福小学校を拠点とし、未就学児から小学6年生が、サッカーを通して成長していくことを目指して活動しています。一緒に練習に励み、試合で戦ってくれる仲間を募集しています。

- 未経験者・女子大歓迎！
体験随時受け付けています。
- 公式 LINE またはメールよりお申込み・お問い合わせください。



ホームページ



公式 LINE



向陽みどりのボランティア

向陽みどりのボランティアは、向陽中のボランティア部員26名とKSCC会員10名で活動しています。畝造りから始めて種や苗を植え付け、堆肥・水やり、雑草刈り、害虫駆除など、汗をかいて作業を行います。

6月にさつまいも紅はるか(100株)を植え、10月に生徒さん達に掘ってもらい、10キロ収穫しました。大きさや形の違いに驚き感激してくれました。

野菜を育てて収穫する喜びを！ 花を育て、咲かせ、愛でてみませんか？

ご参加お待ちしております



陶芸

陶芸サークルは、向陽中学校陶芸部の指導をなさっている柏木先生の下、旧クラブハウス内の陶芸室で、年間5期(1期5回)、土曜日13:00~16:00、作陶に励んでいます。

基礎を学んだあとは、自由に創りたいものを作陶できます。電動ロクロもあります。各期の最終日は自分で作った茶碗でお茶会を楽しめます。

陶芸をやってみたい方、土曜日に陶芸室に見学に来てください。



●お問い合わせ先 michiyokawaike@gmail.com

背骨コンディショニング (木曜)

新規会員を募集しています

毎週木曜 15時から16時半まで、脊骨の矯正を中心に、ヨガマットの上でストレッチや筋トレなどを行っています。腰痛やフレイル予防に役立ちます。お試しレッスン(1回まで)も可能です。

ご連絡は藤中まで TEL: 03-3325-3954

少年野球 永福クリッパーズ

永福クリッパーズでは、一緒に野球をプレイする仲間を大募集中です！キャッチフレーズは

「こどもがたのしい、おとなもたのしい」

野球経験がないお子様でも丁寧に指導しますのでご安心ください。

塾や他の習い事と掛け持ちをしながら自分のペースで練習に参加する部員もたくさんいます。

試合に勝つ喜びや野球の楽しさを経験しながら、誰もが参加しやすいチーム作りを目指しています。年長から小学6年まで男女問いません。是非お気軽に体験会に遊びに来てください！

「令和7年度秋季大会低学年の部」で準優勝！！



@EIFUKUJ.CLIPPERS.BASEBALL



「子どもフラダンス」は終了しました

子どもフラダンスは10月末で終了となりました。保護者の皆様、ダンス講師の方々にはフラの活動にご理解ご協力いただき、助けていただきました。心より感謝申し上げます。 小池尚美

少年野球 杉並ホワイトベアーズ

野球やりたいメンバー募集中！！

今年で創部50年の杉並ホワイトベアーズは、杉並区立高井戸第三小学校に拠点をおき、向陽スポーツ文化クラブ(KSCC)に所属する軟式少年野球チームです。高井戸第三小学校の児童が中心ですが、近くに在住の私立・公立小学校に通う児童も参加しています。

野球を通じて体を動かす楽しみ、試合に挑むたくましさ、仲間と一緒にプレーをする喜びを、選手みんなで感じ学んでいます。

一緒に野球ができるメンバーをいつでもお待ちしております。全くやったことなくても大丈夫。

野球をやってみたいと思ったら、チームのWEBサイトをのぞいてみてください！！
<https://whitebears.89dream.jp/>



永福ミニバスケットボールクラブ

永福ミニバスケットボールクラブは、小学1年生から6年生までの男女が所属し、火曜・土曜・日曜に活動しています。エンジョイバスケから本格的に競技を目指す子まで幅広く参加しており、楽しみながら上達できる環境です。現在、杉並選抜には男子4名・女子2名が選ばれており、仲間とともに切磋琢磨しながら成長を続けています。

●お問い合わせ先

<https://clubkatsudo.com/sp/joinclub.aspx?code=7442>



バレエストレッチ

バレエストレッチは、バレエの要素を取り入れたストレッチです。床での柔軟から始まり、心地よい音楽の調べに合わせてバレエの基礎を習います。会員は40代~70代まで幅広く、バレエ未経験者がほとんど。柔軟性だけでなく、姿勢の改善や筋力アップにもつながります。

贅沢で心地よい90分、ぜひ無料体験レッスンから始めてみませんか？

●講師：竹内あけみ

●持ち物：バレエシューズ(靴下でも可)、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。



杉並混声合唱団

<お仲間募集中>

杉並混声合唱団(通称「すぎこん」)は、年1回杉並公会堂で開催する定期演奏会に出演(今年は10月25日)。他にも、杉並区の合唱祭や年末の合唱フェスティバルにも参加しています。

30代～90代の老若男女が和気あいあいと歌ってます。

一緒に歌いませんか。

ホームページ：<https://sugikon.org/>

メール：toiawase@sugikon.org



ホームページ
QR_681311



メール
QR_681076

新サークルのご紹介

高三サッカークラブ

高三サッカークラブ(高三SC)は、高井戸第三小学校を拠点に約50年前から活動している地域少年サッカーチームです。

「好きこそものの上手なれ」の精神を大切に、子どもたちがサッカーを通じて成長し、仲間との絆を深められる場を目指しています。2025年から元Jリーガーのコーチが担当しています！

●見学・体験はいつでも大歓迎です！

<https://sgrum.com/web/taka3sc/>



ホームページ

KSCC テニス

◎中学生以上、1人1コースのみとします。

◎会員の皆様には、テニスサークルとKSCCの運営、向陽中テニス部等へのご協力を適宜お願いしております。

※中学生は、事故などの不測の事態に備えるため、保護者の方と同一のコースに所属してください。

※「初級」とはラリーができる程度の経験者とします。

※見学は随時可能。体験は不可。

■申し込み方法 ホームページの「テニス2026年度新規会員募集」ページからお申し込みください。

URL：<https://koyo.kssc.jp/circle/tennis/>

■申し込み締め切り 2月27日(金)



曜日	時間帯	コース	コーチ (レベル)	年間参加費(高校生以下)
火曜	9:00～11:00	A	学生コーチ (初級～初中級)	13,000 円(6,500 円)
	11:00～13:00	B	学生コーチ (初級～初中級)	13,000 円(6,500 円)
	13:00～15:00	E	コーチ無し (初中級)	8,000 円(4,000 円)
木曜	9:00～11:00	C	学生コーチ (中級)	13,000 円(6,500 円)
	11:00～13:00	D	学生コーチ (初級～初中級)	13,000 円(6,500 円)
土曜	13:00～15:00	K	コーチ無し (初中級)	8,000 円(4,000 円)
日曜	8:00～ 9:45	J	コーチ無し (中上級)	8,000 円(4,000 円)
	9:45～11:30	F	プロコーチ (初級～初中級)	14,000 円(7,000 円)
	11:30～13:15	G	プロコーチ (中級～中上級)	14,000 円(7,000 円)
	13:15～15:00	H	コーチ無し (中級)	8,000 円(4,000 円)
	15:00～17:00 (冬期は日没まで)	I	コーチ無し (初中級)	8,000 円(4,000 円)

上表のテニス年間参加費に加えて、KSCC 年会費 1,000 円(高校生以下 500 円)が必要。
(KSCC の他サークルで支払い済みの方は不要)



	サークル名	活動場所	活動曜日・時間帯
ジュニア向け	サイエンスくらぶ	KSCC クラブハウス	月 1～2 回 土曜 10:00～12:00
	幼児バレエ	KSCC クラブハウス	火曜 18:10～18:50
	子どもバレエ	KSCC クラブハウス	月曜 15:00～18:30
	ジュニアジャズダンス	KSCC クラブハウス	(中高生) 月曜 19:00～21:00 (小学生以下) 水曜 15:40～19:00 (小学生～高校生) 土曜 13:30～19:00
	新体操	KSCC クラブハウス	日曜 13:00～15:00
	永福ミニバスケットボールクラブ	永福小体育館	火曜 16:00～18:30 土曜 13:00～18:00 日曜 9:00～15:00
	少年野球 永福クリッパーズ	永福小・向陽中グラウンド ほか	土曜 8:00～13:00 日曜祝日 8:00～17:00
	少年野球 杉並ホワイトベアーズ	高三小・向陽中グラウンド ほか	土曜 8:00～10:30 日曜祝日 8:00～12:00
	少年サッカー 向陽ミラズ	永福小グラウンドほか	土曜 14:00～17:00(原則第2・第4) 日曜 13:00～17:00 ※学年で異なる
	少年サッカー 高三サッカークラブ	高三小・向陽中・下高井戸グ ラウンドほか	火曜 16:00～19:00 水曜 17:00～19:00 木曜 16:00～20:00 土日は練習又は試合
文化系	向陽みどりのボランティア	向陽中花壇・菜園	月曜 14:30～16:30
	ビオトープ 山桑の会	向陽中万葉植物園	第2・第3・第4 木曜 14:00～16:00
	囲碁	KSCC クラブハウス	金曜 13:00～17:00
	麻雀	KSCC クラブハウス	火曜・金曜 12:30～16:30
	陶芸	KSCC 旧クラブハウス	年に5期(1期5回) 土曜 13:00～16:00
	コーラストレミ	KSCC クラブハウス	第2・第3 水曜 14:00～15:40
	杉並混声合唱団	KSCC クラブハウスほか	土曜または日曜 13:00～17:00
フィットネス系	太極拳 向陽花	KSCC クラブハウス	日曜 10:00～12:00
	3B 体操	KSCC クラブハウス	月曜 10:00～12:00 (月3回)
	背骨コンディショニング	KSCC クラブハウス	火曜 19:00～20:30 木曜 15:00～16:30
	社交ダンス	KSCC クラブハウス	木曜 13:30～14:30
	成人バレエ	KSCC クラブハウス	月曜 12:30～14:45
	バレエストレッチ	KSCC クラブハウス	金曜 10:00～11:30
	ジャズダンス	KSCC クラブハウス	火曜 10:45～12:45 木曜 10:45～12:45 18:30～21:00
	シニアストレッチ	KSCC クラブハウス	水曜 10:00～11:00 11:15～12:15 土曜 10:30～11:30 隔週(変更有り)
	ストレッチ&ジャズダンス	KSCC クラブハウス	金曜 18:30～20:30
スポーツ系	水泳	区立高井戸温水プール	木曜 9:00～11:00
	卓球	永福小体育館	月曜 17:00～18:15
	バドミントン	向陽中体育館	金曜 19:00～21:00
	バレーボール	向陽中体育館	木曜 19:00～21:00 (月2～3回)
	バスケットボール	向陽中体育館	不定期土曜 19:00～21:00
	フットサル	向陽中グラウンド	毎週月曜、偶数週の金曜 19:00～21:00
	テニス	向陽中テニスコート	火木土日 (A～K コース)