



No.61 平成30年6月予定表 オリジナルプログラム

葛飾区水元地区が菖蒲やアジサイが咲く一番良い時期となりました

水元公園の菖蒲まつりが開催され、当クラブからも**"気功・歌声"**が6月10日(日)に出演します。菖蒲を観ながらお出掛けの上ご声援ください。

No	曜日	プログラム名	日 時 (注 ◆印=予定なし)			会 場
			午前	午後	夜	
1	月	リフレッシュ健康体操	4, 11, 18, ◆	午前 一部 9時30分~10時30分 二部 10時45分~11時45分		水元学び交流館レクホール
2		マクラメ編み教室	4	午後	14時~16時	水元総入 ^o クラブハウス
3		バドミントン	◆、11, 18, 25	夜間	19時~21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	4, 11, 18, 25	夜間	19時~21時	水元入 ^o -セッター公園テニスコート
5	火	気 功	5, 12, 19, 26	午前	10時~11時30分	水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	5, 12, 19, 26	午後	14時~16時	水元総入 ^o 第一・第二会議室
7		スポーツ太鼓	5, 12, 19, ◆	午後	19時~20時30分	水元学び交流館視聴覚室
8	水	パウンドテニス	6, 13, 20, 27	午後	13時~15時	水元学び交流館レクホール
9		茶道・お点前教室	20	午後	14時~16時30分	水元学び交流館 和室
10		楽しい卓球	6, 13, 20, 27	夜間	18時30分~20時30分	水元学び交流館レクホール
11	木	練功教室	7, 14, ◆, 28	午前	9時30分~11時	水元総入 ^o 第一・第二会議室
12		押し花教室	14	午前	9時30分~11時30分	水元総入 ^o クラブハウス
13		ラケットテニス	7, 14, 21, 28	夜間	19時~20時30分	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	7, 14, 21, 28	夜間	19時30分~20時30分	水元総入 ^o フィットネススタジオ
15		フォークダンス	14, 28	午後	14時~16時	水元総入 ^o フィットネススタジオ
16	金	スポーツ(健康)ダーツ	1, 8, 15, ◆, 29	午後	14時~16時	水元総入 ^o 第一・第二会議室
17	土	現代俳画(水墨画)教室	9	午後	14時~16時	水元総入 ^o 第一会議室
18		ノルディックウォーキング	9, 23	午前	9時30分~11時30分	都立水元公園周辺・その他・外歩き
19		カロリーニング	2, 16	午後	14時~16時	飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	30	午前	9時~11時	水元小学校校庭
21		シェイプアップウォーキング	2, 9, 16, ◆, 30	午前	9時~9時40分	水元総入 ^o 第一・第二会議室
22		パワー・ヨガ	2, 9, 16, ◆, 30	午前	9時50分~10時50分	
23	日	ノルディックウォーキング	3, 17	午前	9時30分~11時30分	都立水元公園周辺・その他・外歩き
24		スナッグゴルフ	3, 17	午後	13時~15時	水元小学校校庭

※ 21・シェイプアップウォーキングと22・パワーヨガが新種目で加わりました。ご参加ください。

※ プログラムNo4, 18, 20, 23, 24につきましては雨天、荒天の場合中止となることがございます。*開始1時間前に下記までお問い合わせください。

※ プログラムNo2, 9, 12, 17につきましては指導の都合上【事前申し込み制】とさせていただきます、材料費として実費が必要となります。

※ プログラムNo.18, 23, は雨具の用意願います。活動中手に荷物を持たないで背に背負う、又は脇に吊り下げる工夫をお願いします。

※ スポーツプログラムについては、動きやすい服装でご参加ください。水分補給につきましてもご自身でご用意ください。

※ 体育館及び室内で行うプログラムについては、室内用運動に適したシューズでご参加ください。

※ 小中学生の参加について…夜間プログラム(18時以降)の参加に際して、必ず保護者もしくは成人の同伴、送迎をお願いします。

*夜間プログラムで雨天時の問い合わせは17時以降は水元総合スポーツセンター体育館 電話 03-3609-8182へ願います