



# No.65平成30年10予定表 オリジナルプログラム

日本各地（西日本・関西・北海道など）に自然災害が発生しておりますが備えは大丈夫ですか。

暑かった夏も過ぎ、体を動かすのに快適な時期になりました、今月から多くの催しが予定されております。 10月8日（祭） かつしかスポーツフェスティバルに参加しましょう

| No | 曜日 | プログラム名        | 日          | 時   | 会場                 |
|----|----|---------------|------------|---|--------------------|
| 1  | 月  | リフレッシュ健康体操    | 1・15・29    | 午前<br>一部 9時30分～10時30分<br>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      | 1          | 午後<br>14時～16時                             | 水元総スポクラブハウス        |
| 3  |    | バドミントン        | 15・22・29   | 夜間<br>19時～21時                             | 葛美中学校校体育館          |
| 4  |    | ナイター硬式テニス     | 1・15・22    | 夜間<br>19時～21時                             | 水元スポーツセンター公園テニスコート |
| 5  | 火  | 気功            | 2・9・16・23  | 午前<br>10時～11時30分                          | 水元学び交流館レクホール       |
| 6  |    | 健康吹矢          | 2・9・16・23  | 午後<br>14時～16時                             | 水元総スポ第一・第二会議室      |
| 7  |    | スポーツ太鼓        | 2・9・16     | 午後<br>19時～20時30分                          | 水元学び交流館視聴覚室        |
| 8  | 水  | バウンドテニス       | 3・10・17・24 | 午後<br>13時～15時                             | 水元学び交流館レクホール       |
| 9  |    | 茶道・お点前教室      | 17         | 午後<br>14時～16時30分                          | 水元学び交流館 和室         |
| 10 |    | 楽しい卓球         | 3・10・17・24 | 夜間<br>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          | 4・11・18・25 | 午前<br>9時30分～11時                           | 水元総スポ第一・第二会議室      |
| 12 |    | 押し花教室         | 11         | 午前<br>9時30分～11時30分                        | 水元総スポクラブハウス        |
| 13 |    | ラケットテニス       | 4・11・18・25 | 夜間<br>19時～20時30分                          | 花の木小学校校体育館         |
| 14 |    | 健康ヨガ          | 4・11・18・25 | 夜間<br>19時30分～20時30分                       | 水元総スポフィットネススタジオ    |
| 15 |    | フォークダンス       | 11・25      | 午後<br>14時～16時                             | 水元総スポフィットネススタジオ    |
| 16 | 金  | スポーツ(健康)ダーツ   | 5・12・19・26 | 午後<br>14時～16時                             | 水元総スポ第一・第二会議室      |
| 17 |    | イス体操教室        | 12・26      | 午後<br>13時30分～14時30分                       | 水元学び交流館視聴覚室        |
| 18 | 土  | 現代俳画(水墨画)教室   | 13         | 午後<br>14時～16時                             | 水元総スポ第一会議室         |
| 19 |    | ノルディックウォーキング  | 13・27      | 午前<br>9時30分～11時30分                        | 都立水元公園周辺・その他・外歩き   |
| 20 |    | カローリング        | 20         | 午後<br>14時～16時                             | 飯塚小学校校体育館          |
| 21 |    | スナッグゴルフ       | 27         | 午前<br>9時～11時                              | 水元小学校校庭            |
| 22 |    | シェイプアップウォーキング | 6・13・20    | 午前<br>9時～9時40分                            | 水元総スポ第一・第二会議室      |
| 23 |    | パワー・ヨガ        | 6・13・20    | 午前<br>9時50分～10時50分                        | 水元総スポ第一・第二会議室      |
| 24 | 日  | ノルディックウォーキング  | 7・21       | 午前<br>9時30分～11時30分                        | 都立水元公園周辺・その他・外歩き   |
| 25 |    | スナッグゴルフ       | 7・21       | 午後<br>13時～15時                             | 水元小学校校庭            |

※ 屋外での種目は雨天、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。

屋外種目の当日の実施状況等はホームページやフェイスブックからも閲覧・確認できます。

※ プログラムNo2、9、12、18につきましては指導・準備の都合上【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No19、24、は雨具のご用意をお願いします。リュック等が活動し易いと思います。

※ 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)の参加は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



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲 示 板 10月号 No.65



かつしか地域スポーツクラブ

\* おかげさまでオール水元スポーツクラブは、2020年＝東京オリンピックの年には10周年になります。

### 10月の予定

#### 葛飾区協力事業

| プログラム名          | 開催日         | 曜 日     | 時 間    | 会 場                            | 会 費 |
|-----------------|-------------|---------|--------|--------------------------------|-----|
| かつしかスポーツフェスティバル | 10月8日(月＝祭日) | 月曜日(祭日) | 9時30分～ | 奥戸総合スポーツセンター<br>・水元総合スポーツセンター他 | 無料  |

#### 都立学校活用促進モデル事業・ブラインドサッカー体験教室

| プログラム名        | 開催日       | 曜 日 | 時 間         | 会 場      | 会 費 |
|---------------|-----------|-----|-------------|----------|-----|
| ブラインドサッカー体験教室 | 10月7日・14日 | 日曜日 | 13:30～15:30 | 都立水元小合学園 | 無料  |

#### 学校連携事業

| プログラム名 | 開催日          | 曜 日                     | 時 間 | 会 場 | 会 費 |
|--------|--------------|-------------------------|-----|-----|-----|
| 陸上教室   | 6月26日～10月16日 | 【東水元小・飯塚小・花ノ木小・幸田小・水元小】 |     |     |     |



(\* 上記小学校にアスリートを紹介してスポーツ授業の手助けをする)

#### シニア振興事業(東京都)

| プログラム名             | 開催日                | 曜 日 | 時 間        | 会 場               | 会 費     |
|--------------------|--------------------|-----|------------|-------------------|---------|
| シニア振興事業グラウンド・ゴルフ大会 | 10月17日(水) 予備日(24日) | 水曜日 | 9:00～15:00 | 水元総合スポーツセンター多目的広場 | 参加費200円 |

### 報告

\* 8月4日(土) 葛飾区ダーツ協会親睦ダーツ大会で当クラブメンバーが大活躍。

・ アキュムレーション ダーツ3本を10回投げて総合計得点の高い順で競う。

女子の部 2位＝高橋節子さん

・ 301 ゲーム 持ち点301点を投げた得点を引いていき、最後はダブルの数字で上がる、引き算計算の脳トレにもなる競技。

女子シングル 3位＝高城悦子さん

ダブルス 3位＝上野芳子さん・茅根忠夫さん組

おめでとうございます

\* 9月1日(土)～2日(日) 水元わくわくまつりにお茶席で参加しました。

イス席を用意し、お子様からお年寄りまでご美味いただきました。



\* 9月9日 西水元福祉館で西水元スマイルフェスタにポッチャ体験教室でお手伝い参加。

\* 9月23日にカヌー教室(幸田小学校プール)が開かれました。

\* 俳画展覧会が浅草公会堂で9月26日～30日まで開催され当クラブ会員さんの作品が展示されました。

お願いです!

10月から年末にかけて多くの行事が開催されます、お手伝いいただける方のご協力をお願いします。

\* 11月11日(日) ふれあいフェスタ2018 お手伝いいただける運営スタッフを募集しております。

クラブハウス迄お知らせください。

一般社団法人 オール水元スポーツクラブ クラブハウス

〒125-0032 東京都葛飾区水元1-23-1 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館内1階

【クラブハウス開設日・時】 月～土 午前10時～12時 午後1時～5時

ホームページアドレス <http://all-mizumoto-sc.jp/>

Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189

