



No.66平成30年11月予定表 オリジナルプログラム

11月11日の“ふれあいフェスタ2018”に皆様お誘い合せの上ご参加ください。

今年も残り少なくなりました。健康な毎日をスポーツや文化活動で過ごしましょう

No	曜日	プログラム名	日	時	会場	一部変更有り
1	月	リフレッシュ健康体操	5・12・19	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	5	午後 14時～16時	水元総スポクラブハウス	
3		バドミントン	12・19・26	夜間 19時～21時	葛美中学校校体育館	
4		ナイター硬式テニス	5・12・19・26	夜間 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	6・13・20・27	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	6・13・20 27	午後 14時～16時	水元総スポ第一・第二会議室 水元総スポ地域交流ホールAB	
7		スポーツ太鼓		午後 指導者の後任を交渉中		
8	水	バウンドテニス	7・14・21・28	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	21	午後 14時～16時30分	水元学び交流館 和室	
10		楽しい卓球	7・14・21・28	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	1・8・15・29	午前 9時30分～11時	水元総スポ第一・第二会議室	
12		押し花教室	8	午前 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	・・15・22	夜間 19時～20時30分	花の木小学校校体育館	
14		健康ヨガ	1・8・15・22	夜間 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	8・22	午後 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	2・9・16・30	午後 14時～16時	水元総スポ第一・第二会議室	
17		イス体操教室	9・16・30	午後 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	10	午後 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	10・24	午前 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	3・17	午後 14時～16時	飯塚小学校校体育館	
21		スナッグゴルフ	24	午前 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	10・17・24	午前 9時～9時40分	水元総スポ第一・第二会議室	
23		パワー・ヨガ	10・17・24	午前 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	4・18	午前 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	18	午後 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No.19、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



【年末の風物詩 お酒さま】

一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 11月号 No.66



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年に10周年になります。10周年を記念してクラブでポロシャツを作ることになりました。購入希望の方は申し出ください。
* サイズにより金額が異なります。 S・M・L・LLまで2,120円 ・LLL=2,480円です。

11月以降の予定

* 都民参加事業

プログラム名	開催日	曜日	時間	会場	会費
ふれあいフェスタ2018	11月11日	日曜日	9時20分～15時30分	水元総合スポーツセンター	無料
多くの種目を用意しております、皆様のご参加をお待ちしております					

* 第6回地域スポーツクラブ種目別交流大会

種目 ソフトバレーボール 会場 荒川総合スポーツセンター(大体育館)
日程 2019年1月12日(土) 参加対象者はクラブ会員、友達お誘い合わせて参加ください

* 報告 オール水元スポーツクラブ会員が大活躍

- 9月29日(土) 葛飾区バウンドテニス連合大会。第3グループ 3位 **谷村 薫さん**
- 9月30日(日) 東京都スポレク大会 スポーツ吹き矢大会 駒沢競技場
120組×4=600人が参加
女子個人の部 3位 **磯崎久子さん** 35点33点33点で**3位**
ちなみに1～2位は35・**35**・33点
- 佐々木隆庸氏 読売新聞の写真コンテストで見事**入選(佳作)**
作品はクラブハウスに掲示してありますのでご覧ください。
読売新聞9月28日朝刊江東版に掲載(菖蒲まつりを撮影) **・御三方おめでとうございます**

10月8日 かつしかスポーツフェスティバルにオール水元スポーツクラブも参加協力しました。

ポップコーン販売と
バルーンコーナー



トランポリンコー
ナーは大盛況でし
た



10月17日 シニア振興事業(東京都)グラウンド・ゴルフ大会が 好天の下総合スポーツセンター多目的広場で実施されました

女子の部で
高嶋悦代さんが
優勝しました



始球式

(見事ホールインワ
ンしました)



かつしか地域スポーツクラブ

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