



# No.67平成30年12月予定表 オリジナルプログラム

2018年は日本全国各地で自然災害が多く発生しました、被災された地区の皆様にお見舞いを申し上げます。11月4日清掃工場ごみ減量フェア・フリーマーケットの売り上げ=32,670円と、事務所の募金箱=9,783円集まり、合計42,453円を全額西日本豪雨災害地域に寄付しました。ご協力ありがとうございました。

No	曜日	プログラム名	日	時間帯			会場	一部変更有り
				午前	午後	夜		
1	月	リフレッシュ健康体操	3・10・24	一部 9時30分～10時30分			水元学び交流館レクホール	
				二部 10時45分～11時45分				
2		マクラメ編み教室	3		14時～16時		水元総スポクラブハウス	
3		バドミントン	10・17・24			19時～21時	葛美中学校体育館	
4		ナイター硬式テニス	3・10・17			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	11・18・25	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール	
6		健康吹矢	4・11・18・25		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室	
7		スポーツ太鼓		後任指導者11月18日試行実施			1月から日曜日夜間開催で検討中	
8	水	バウンドテニス	5・12・19・26		13時～15時		水元学び交流館レクホール	
9		茶道・お点前教室	19		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室	
10		楽しい卓球	5・12・19・26			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	6・13・20	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室	
12		押し花教室	13	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	13・20			19時～20時30分	花の木小学校体育館	
14		健康ヨガ	6・13・20・27			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	13・27		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	7・14・21		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室	
17		イス体操教室					学び交流館工事中の為12月休み	
18	土	現代俳画(水墨画)教室	15		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	8・22	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	1・15		14時～16時		飯塚小学校体育館	
21		スナッグゴルフ	22	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	1・15・22	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室	
			8	9時～9時40分			水元総スポ第二武道場	
23		パワー・ヨガ	1・15・22	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室	
	8		9時50分～10時50分			水元総スポ第二武道場		
24	日	ノルディックウォーキング	2・16	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	2・16		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No.2、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



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

# 掲示板 12月号 No.67



かつしが地域スポーツクラブ

平成30年も残り少なくなりました、今年も健康で過ごせましたか！  
寒くなりますが運動で体を動かして健康で明るい新年を迎える準備をしましょう。

## 12月以降の予定

### \* 東京2020大会 関連事業

プログラム名	開催日	曜日	時間	会場
第5回葛飾区トランポリン交流大会	12月2日	日曜日	受付9時30分 10時開会式～ 16時閉会式	水元総合スポーツセンター ター体育館・アリーナ

### \* 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  
日程 2019年1月12日(土)

会場 荒川総合スポーツセンター(大体育館)  
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

またまたオール水元スポーツクラブ会員が大活躍

- |           |                     |                   |
|-----------|---------------------|-------------------|
| 10月31日(水) | 第4回区民スポーツ吹矢大会で活躍    | 8m男子の部 3位=河合源四郎さん |
| 6m女子の部    | 1位=槻林豊子さん2位=中島喜美子さん | 8m女子の部 3位=手嶋文子さん  |
|           |                     | 10m男子の部 2位=磯崎秀義さん |
|           |                     | 10m女子の部 2位=磯崎久子さん |

- 11月4日 葛飾清掃工場ごみ減量フェア・フリーマーケットに出品ご協力をいただきありがとうございました。売り上げ32,670円でした  
又事務所内に設置した義援金箱=9,783円を合わせ  
全額西日本豪雨災害の見舞金として寄付させていただきます。



- 11月11日 ふれあいフェスタ2018 ・オリンピック・パラリンピック支援事業  
好天の下、トランポリン棟朝銀河選手・佐藤優奈選手の模範演技等、多数の参加者を迎へて行われました。  
当日運営に参加ご協力いただいた会員の皆様に感謝申し上げます



\*トランポリン・ゲスト佐藤優奈選手の  
の見事な演技



(ウェルカム・フラでお迎え)



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