



No.63 平成30年8月予定表 オリジナルプログラム

熱中症にかからない様、十分注意しましょう。

夏休み期間中に一部の小学校・中学校と水元学び交流館に施設工事が入り種目により会場が変更や中止になっております、8月下旬に工事完了で前の会場に戻っているものもございますのでご注意ください。

| No | 曜日 | プログラム名 | 日 | 時 | 変更有り | 会場 |
|----|----|---------------|------------------|--------------------------------|------|------------------------------|
| 1 | 月 | リフレッシュ健康体操 | 6・(休)・20・27 | 午前 一部 9時～10時 二部 10時～11時 | | 水元総スポ第2武道場 |
| 2 | | マクラメ編み教室 | 6 | 午後 14時～16時 | | 水元総スポクラブハウス |
| 3 | | バドミントン | 6・(休)・20・27 | 夜間 19時～21時 | | 葛美中学校体育館 |
| 4 | | ナイター硬式テニス | 6・(休)・20・27 | 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 | 7・(休)・21 28 | 午前 9時30分～11時 10時～11時30分 | | 水元総スポ第1武道場 水元学び交流館レクホール |
| 6 | | 健康吹矢 | 7・(休)・21・28 | 午後 14時～16時 | | 水元総スポ第一・第二会議室 |
| 7 | | スポーツ太鼓 | 7・(休)・21 | 午後 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 | 1・8・(休)・22 | 午後 14時～16時 | | 水元総スポ・サブアリーナ |
| 9 | | 茶道・お点前教室 | 29 | 午後 14時～16時30分 | | 水元学び交流館 和室 |
| 10 | | 楽しい卓球 | 1・8・(休)・22 29 | 夜間 19時～21時 18時30分～20時30分 | | 水元総スポ・サブアリーナ 水元学び交流館レクホール |
| 11 | 木 | 練功教室 | 2・9・(休)・23・30 | 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 | 9 | 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 | 2・(休)・(休)・23・30 | 夜間 19時～20時30分 | | 花の木小学校体育館 |
| 14 | | 健康ヨガ | 2・9・(休)・23・30 | 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 | 2・(休)・(休)・30 | 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 | 3. 10・17・24 | 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 | 10・(休)・24 | 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 | 4 | 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 | 11・25 | 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 | 4・(休)・18 | 午後 14時～16時 | | 飯塚小学校体育館 |
| 21 | | スナッグゴルフ | 校庭工事の為中止 | 午前 | | 水元小学校校庭 |
| 22 | | シェイプアップウォーキング | 4・(休)・18・25 | 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 | 4・(休)・18・25 | 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 | 5・(休)・19 | 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 | 校庭工事の為中止 | 午後 | | 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。

屋外種目の実施状況等はホームページからもフェイスブックでも閲覧できます。

※ プログラムNo2、9、12、18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



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲 示 板 8月号 No.63



かつしか地域スポーツクラブ

費用・申込締め切り等詳細についてはオール水元スポーツクラブ クラブハウスまでご照会ください

| | プログラム名 | 開催時期 | 曜 日 | 時 間 | 会 場 | 会 費 |
|--------------------------------------|---------------|--|---------------|------------|-------------------|--------|
| 夏 休 み ス ポ ー ツ 塾 | 1 ジュニア硬式テニス教室 | 7月23・24(17:00~19:00)7月30・31・8月6・7日(9:00~11:00) | | | 水元総スポセンター公園テニスコート | 6,000円 |
| | 2 夏休みかけっこ短期講座 | 7月25(水)・8月1日・8日・22日(水)低学年9:00~10:00 高学年10:00~11:00 | | | 幸田小学校校庭 | 6,480円 |
| | 3 鉄棒教室 | 8月 | 8月1日(水)・2日(木) | 9:30~11:30 | 飯塚小学校校庭 | 1回800円 |
| | 4 跳び箱教室 | 8月 | 8月6日(月)・7日(火) | 9:30~11:30 | 飯塚小学校体育館 | 1回800円 |

参加型プログラム

| | | | | | | |
|---|---------|--------------|----------|-------------|----------------|--------------------|
| 1 | 写経 | 年1回=8月 | 8月1日(水) | 14:00~16:00 | 水元総スポ・地域交流ホールA | 1回500円 |
| 2 | カヌー教室体験 | 年1回=9月23日(日) | 9月23日(日) | 9:00~15:00 | 幸田小学校プール | 子供2,000 大人2,500 |

* オール水元スポーツクラブが発足8年経過し、2020年=東京オリンピックの年には10周年になります。

報告

- * シニアグラウンド・ゴルフ(東京都主催、葛飾区で実施)=当クラブ所属メンバーが2連続で優勝。
第三回グラウンド・ゴルフ大会が6月14日に柴又少年サッカー場と少年野球場で東京都内各地から=府中市・練馬区・足立区等男女合計403人がエントリー、前回第二回の齊藤光春氏に続いて今回第三回大会は林 清氏が見事優勝。
- * 7月19日に「応急手当講習会」がオール水元スポーツクラブの理事・指導員・運営委員を集めて行われます。万一に備え、今後の活動の中で役立てていただきたいと思ひます。

* 7月2日 健康料理教室が学び交流館調理室で開かれ、美味しい料理が出来上がりました。

* 6月24日花の寄せ植えを、当日天候不良のためクラブハウス内で行いました。

・料理の試食



・3種類の花の寄せ植え完了した。



今後の予定

- * 夏休みに入り、子ども関連の教室が開かれます。熱中症や事故に合わない様に注意して行事に参加してください。
- * 9月1日(土)都立水元小合学園第二体育館にてポッチャ体験会を実施します。(2020年パラリンピックの正式種目です)

* お知らせ

8月13日・14日・15日・16日は夏季休業になります。



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 TEL 03-5876-9188 FAX 03-5876-9189

【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/>