



# No.64平成30年9予定表 オリジナルプログラム

今年は暑い夏が続きましたが、季節の変わり目の体調管理に十分注意しましょう。

夏休みが終わり小学校・中学校と水元学び交流館の工事が終わり、会場が元の場所に戻っておりますのでご確認の上ご参加下さい。

No	曜日	プログラム名	日	時	*時間変更有り	会場	*会場変更有り
1	月	リフレッシュ健康体操	3・17・24	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	3	午後	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	夜間	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	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	4・11・18・25	午前	9時30分～11時	* 水元学び交流館レクホール	
6		健康吹矢	4・11・18・25	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	4・11・18	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	5・12・19・26	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	19	午後	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	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	6・13・20・27	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	13	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	6・13・20・27	夜間	19時～20時30分	花の木小学校体育館	
14		健康ヨガ	6・13・20・27	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	13・27	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	7・14・21・28	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	14・28	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	8	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	8・22	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	1・15	午後	14時～16時	飯塚小学校体育館	
21		スナッグゴルフ	29	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	8・15・22・29	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	8・15・22・29	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	2・16	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	2・16	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は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 9月号 No.64



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

## 参加型プログラム

	プログラム名	開催日	曜 日	時 間	会 場	会 費
1	カヌー教室体験	9月23日	日曜日	9:00~15:00	幸田小学校プール	子供2,000 大人2,500

体験会 2020年東京オリンピック公式競技になったボッチャを体験してみませんか

1	ボッチャ体験	9月1日	土曜日	15:00~18:00	都立小台学園第二体育館	無料
---	--------	------	-----	-------------	-------------	----

\* 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。

## 報告

- \* 夏休み子どもスポーツ教室が暑い中開催されました。
- ・ ジュニア硬式  
テニス教室



・ かけっこ教室



- ・ 鉄棒教室



・ 跳び箱教室



- \* 写経(参加型プログラム)  
ジジ・ババと  
孫も参加



## 今後の予定

- \* 9月1日(土)~2日(日) 水元わくわくまつり=お茶席で参加しますので皆様お越しください。
- \* 9月26日(水)~30日(日) 俳画展覧会を浅草公会堂でクラブ会員さんの作品を展示しますので鑑賞に来てください。
- \* 10月17日(水) シニアスポーツ振興事業(東京都スポーツ文化事業団支援)でふれあいグランドゴルフ大会が行われます。



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/>