



# No.68平成31年1月予定表 オリジナルプログラム

2019年(猪年)新年を迎え、心身とも健康な一年になります様、元気に体を動かして楽しみましょう。

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	7・14・21	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	7		14時～16時		水元総スポクラブハウス	
3		バドミントン	14・21・28			19時～21時	葛美中学校体育館	
4		ナイター硬式テニス	7・21・28			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート	
5	火	気功	8・15・22・29	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール	
6		健康吹矢	8・15・22・29		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室	
7	水	バウンドテニス	9・16・23		13時～15時		水元学び交流館レクホール	
8		茶道・お点前教室	16		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室	
9		楽しい卓球	9・16・23・30	18時30分～20時30分			水元学び交流館レクホール	
10	木	練功教室	10・17・24・31	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室	
11		押し花教室	10	9時30分～11時30分			水元総スポクラブハウス	
12		ラケットテニス	10・17・24・31			19時～20時30分	花の木小学校体育館	
13		健康ヨガ	10・17・24・31			19時30分～20時30分	水元総スポフィットネススタジオ	
14		フォークダンス	10・24		14時～16時		水元総スポフィットネススタジオ	
15	金	スポーツ(健康)ダーツ	11・18		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室	
16		イス体操教室	11・18・25		13時30分～14時30分		水元学び交流館 視聴覚室	
17	土	現代俳画(水墨画)教室	12		14時～16時		水元総スポ第一会議室	
18		ノルディックウォーキング	12・26	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き	
19		カローリング	5・19		14時～16時		飯塚小学校体育館	
20		スナッグゴルフ	26	9時～11時			水元小学校校庭	
21		シェイプアップウォーキング	5・12・19	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室	
22		パワー・ヨガ	5・12・19	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室	
23		ノルディックウォーキング	6・20	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き	
24	日	スナッグゴルフ	6・20		13時～15時		水元小学校校庭	
25		スポーツ太鼓	6・20			19時～20時30分	水元学び交流館 視聴覚室	

※ 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、8、11、17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.18、23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 1月号 No.68



かつしか地域スポーツクラブ

(一富士・二鷹・三なすび)

- \* 平成30年はどんな一年でしたか、新しい年が皆様にとって良い年になりますように！  
年末12月29日から年始1月4日までオール水元スポーツクラブ事務所は休みになります。

## 1月以降の予定

### \* 参加型プログラム

プログラム名	開催日	曜日	時間	会場	費用
柴又七福神めぐり	1月14日(祝日)雨天決行	月曜日	8時30分京成金町駅前集合・受付	高砂～柴又～金町	2,000円(昼食代)
茶道お点前教室の初盆	1月16日	水曜日	午後2時～4時 年に一度、花びら餅が戴けて、新年の雰囲気を楽しめます	水元学び交流館3F和室	500円
折り紙教室(第三期)	1月24日・2月28日・3月28日		10時～12時	クラブハウス	1,800円

### \* 第6回地域スポーツクラブ種目別交流大会

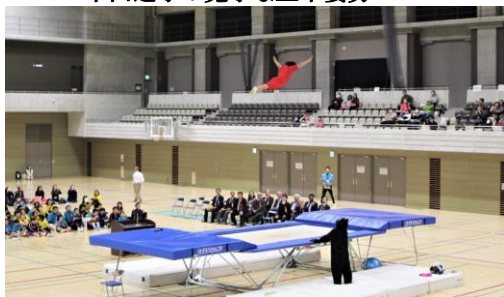
種目 ソフトバレーボール 会場 荒川総合スポーツセンター(大体育館)  
日程 2019年1月12日(土) 参加対象者はクラブ会員で(個人参加も可)、友達お誘い合わせて参加下さい

### \* 報告 今月もクラブ会員が活躍しております。

#### • 11月25日(日) 第71回葛飾区民体育大会 秋季ダーツ競技会

501ゲーム	Cグループ 1位	高橋 節子さん	301ゲーム	ダブルス 2位	細谷 恭子さん
	Dグループ 2位	林 勝之さん	特別賞	日本ダーツ協会賞	高橋節子さん

#### • 12月2日(日) 第5回葛飾区トランポリン交流大会が147名参加し無事に終了いたしました。 中田選手の見事な空中姿勢 会員の素晴らしい演技



#### • 12月8日(土) 運営委員会『情報交換会』が水元地区センター和室で開かれ、新運営委員に高城悦子氏と2019年1月から再開する大滝太鼓の小倉幸子氏・大川理恵氏が紹介され、新指導員に加わりました。1時間半にわたって熱心な意見交換等が交わされました。



### \* 事務局からのお願い

クラブを月単位で『休みたい時、やめたい時』は、お早めに事務局にご連絡をお願いします。



一般社団法人 オール水元スポーツクラブ クラブハウス

クラブ 〒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 all-mizumoto-sc.jp/

Tel. 03-5876-9188

FaX. 03-5876-9189