



# No.69平成31年2月予定表 オリジナルプログラム

平成も残り少なくなりました、今年も体を動かして元気な一年になります様、張り切ってプログラムにご参加ください。

(アドバンスプログラムを裏面に掲載しました)

No	曜日	プログラム名	日	時 間 帯			会 場
				午前	午後	夜	
1	月	リフレッシュ健康体操	4・11・18	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	4		14時～16時		水元総スポクラブハウス
3		バドミントン	11・18・25			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	4・18・25			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート
5	火	気功	5・12・19・26	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	5・12・19・26		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	6・13・20・27		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	20		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	6・13・20・27		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	7・14・21・28	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室
11		押し花教室	14	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	7・14・21・28			19時～20時30分	花の木小学校体育館
13		健康ヨガ	7・14・21・28			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	14・28		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	1・8・15・22		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
16		イス体操教室	8・22		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	9		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	9・23	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	2・16		14時～16時		飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	23	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	2・9・16・23	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
22		パワー・ヨガ	2・9・16・23	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室
23	日	ノルディックウォーキング	3・17	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き
24		スナッグゴルフ	3・17		13時～15時		水元小学校校庭
25		スポーツ太鼓	3・17			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No2、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。

\*夜間屋外プログラム雨天時開催有・無の問合せで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 2月号 No.69

\* 気分一新、新しい年をお迎えになったことと思います、2020年には東京オリンピックが開催されますオリジナルプログラム案内にアドバンスプログラムを載せました。趣味を広げてみませんか。

アドバンスプログラム	月・金	日	時 間 帯			会場
			午前	午後	夜間	
トランポリン・スクール&クラブ 未就学児から大人まで	4	18・25	トランポリンスクール&クラブ	16時30分~20時		水元総スポ・サブアリーナ
	1・8	15・22	大人・ファミリー・スクール・クラブ コース	15時~18時30分		
火	はじめてジャズダンス	5・12・19・26	10時20分~11時50分			水元学び交流館 第一・第二集会室
水	元気体操教室	6	20・27	16時 30分~17時30分		水元総スポ・サブアリーナ
金	書道教室	8	15	9時30分~11時		水元総スポ・地域交流ホールA
	フラスクール	1・8	15・22	16時 30分~18時30分		水元総スポ・第二武道場

## \* 報告

12月29日から1月4日まで年末・年始休業

1月5日（土）～ 1月5日から2019年の活動が始まり、今年も多くの皆様が元気に参加しております。

1月14日（祭） 柴又七福神めぐり  
雪が心配されましたが、当日は晴天に恵まれ柴又帝釈天様以外はほとんど私たちだけのグループの参拝でした。



## \* 予定

2月1日～3日 中学生限定のスキー教室&競技会 会場=ニュー・グリンピア津南スキーリゾート 新潟県中魚沼郡津南町

3月10日（日） かつしかRUNフェスタ 堀切水辺公園  
当クラブからポップコーン・綿あめ・ホットココア・肉まん販売等で参加して会場の盛り上げに協力をします。

3月16日（土） 第14回地域スポーツクラブ交流会=午前10時~午後3時まで(駒沢オリンピック公園総合運動場・室内球技場) スポーツ体験・文化種目体験・ステージ発表・パネル展示があります。参加費は無料。オール水元スポーツクラブからフラダンスがステージ発表します。応援がてら遊びに来て下さい。

3月30日（土） 指導者連絡会  
次年度の行事や運営に向けての建設的な意見交換をお願いします。

## \* 事務局・会計部からのお願い

- ・ 平成31年度分の年度会費=2,000円(保険料含む)を4月の会費とあわせて御準備下さい。
- ・ 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

〒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