



No.71 平成31年4月予定表 オリジナルプログラム

新年度が始まりました、平成も今月で終わりになり新しい元号は何になるのでしょうか？今年度も元気で体を動かしましょう。

(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	1・8・15・29	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	1		14時～16時		水元総スポクラブハウス
3		バドミントン	8・15・22			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	1・8・15・22			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート
5	火	気 功	9・16・23・30	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	2・9・16・23		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	3・10・17・24		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	17		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	3・10・17・24		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	4・11・18・25	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室
11		押し花教室	11	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	11・18・25			19時～20時30分	花の木小学校体育館
13		健康ヨガ	4・11・18・25			19時30分～20時30分	水元総スポフィットネススタジオ
14	金	フォークダンス	11・25		14時～16時		水元総スポフィットネススタジオ
15		スポーツ(健康)ダーツ	5・12・19・26		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
16		イス体操教室	12・26		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	13		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	13・27	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	20		14時～16時		飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	27	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	6・13・20・27	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
22	パワー・ヨガ	6・13・20・27	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	7・21	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	7・21		13時～15時		水元小学校校庭
25		スポーツ太鼓	7・21			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 4月号 No.71

10周年記念ロゴの入ったスポーツシャツを作りました、サイズを揃えて販売しております。
 購入ご希望の方は事務所に申し出ください。S・M・L・LL=2,120円。3L=2,420円。

アドバンスプログラム	月・金	トランポリン・スクール&クラブ 未就学児から大人まで	時 間 帯			水元総スポ・サブアリーナ
			午前	午後	夜間	
		8・15・22	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
		12・19・26	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	9時30分～11時00分			水元総スポ・第一・第二会議室
	水	元気体操教室	3・17・24	16時30分～17時30分		水元総スポ・サブアリーナ
	金	書道教室	5・19	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	5・12・19・26	16時30分～18時30分		水元総スポ・第二武道場

* 報告

3月10日(日) かつしかRUNフェスタ 荒川河川敷＝(堀切水辺公園)
 当日は好天に恵まれて小さいお子様連れの若夫婦
 等が多数参加され会場は大盛況でした。
 オール水元から模擬店で参加、綿あめ売り場は長蛇の列
 で大人気。肉まんやポップコーンも売り切れ状態でした。

スタート風景



3月16日(土) 第14回地域スポーツクラブ交流会
 駒沢オリンピック公園総合運動場で行われクラブから
 フラダンスのメンバーが参加しパフォーマンスしました。
 3月18日(月) 第五回葛飾区民春季スポーツ吹矢大会が水元総合スポーツセンター体育館
 3月30日(土) 指導者連絡会(地域交流ホールA・B)。

* 予定

4月～9月 2020年に10周年を迎えるに当たり、“スポーツ川柳”を募集することになりました。
 詳細については後日、別途ご案内致します。
 4月2日(火)～5月10日(金) 水元公園グリーンプラザで“水元絵描好会(えがこうかい) 絵画展に
 オール水元現代俳画教室の力作も展示されますのでウォーキングがてら見に来て下さい。
 入場無料 開館時間 9時30分～16時30分 (月曜日は休館です)
 4月24日 オール水元スポーツクラブ総会

* 事務局・会計部から新年度についてお願い

- 2019年度が4月から翌年3月までの一年間、年度会費として=2,000円(4月から翌年3月までの保険料含む)
 を4月の会費とあわせてお納め下さい。
 オール水元スポーツクラブは会費前払いでクラブ運営をしております。何卒ご理解をお願いいたします。
- 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