



No.62 平成30年7月予定表 オリジナルプログラム

真夏に向かいます、熱中症に気を付けて行事に参加しましょう。

水元学び交流館に施設工事が入り一部の会場が変更になっておりますのでご注意ください。夏休みの計画はお済みでしょうか？ 子供さん向け各スポーツ教室や参加型プログラムもご検討下さい。

No	曜日	プログラム名	日 時			会 場
				午前	午後	
1	月	リフレッシュ健康体操	2	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
			9・16・30	午前 一部 9時～10時 二部 10時～11時		水元総研 [®] 第2 武道場
2	月	マクラメ編み教室	2		午後 14時～16時	水元総研 [®] クラブハウス
3		バドミントン	9・23・30		夜間 19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	2・9・23		夜間 19時～21時	水元 [®] ・ツツノ公園テニスコート
5	火	気 功	3	午前 10時～11時30分		水元学び交流館レクホール
			17・24・31	午前 9時30分～11時		水元総研 [®] 第1 武道場
6	火	健康吹矢	3・10・17・24		午後 14時～16時	水元総研 [®] 第一・第二会議室
7		スポーツ太鼓	3・10・17		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	4		午後 13時～15時	水元学び交流館レクホール
			11・18・25		午後 14時～16時	水元総研 [®] スポ・サブアリーナ
9	水	茶道・お点前教室	18		午後 14時～16時30分	水元学び交流館 和室
10	水	楽しい卓球	4		夜間 18時30分～20時30分	水元学び交流館レクホール
			11・18・25		夜間 19時～21時	水元総研 [®] スポ・サブアリーナ
11	木	練功教室	5・19・26		午前 9時30分～11時	水元総研 [®] 第一・第二会議室
12		押し花教室	12		午前 9時30分～11時30分	水元総研 [®] クラブハウス
13		ラケットテニス	5・12・19・26		夜間 19時～20時30分	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	5・12・19・26		夜間 19時30分～20時30分	水元総研 [®] フィットネススタジオ
15		フォークダンス	12・26		午後 14時～16時	水元総研 [®] フィットネススタジオ
16	金	スポーツ(健康)ダーツ	6・13・20・27		午後 14時～16時	水元総研 [®] 第一・第二会議室
17		新種目 イス体操教室	13・27		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	7		午後 14時～16時	水元総研 [®] 第一会議室
19		ノルディックウォーキング	7・21		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	7・21		午後 14時～16時	飯塚小学校体育館
21		スナッグゴルフ	28		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	7・14・21・28		午前 9時～9時40分	水元総研 [®] 第一・第二会議室
23		パワー・ヨガ	7・14・21・28		午前 9時50分～10時50分	水元総研 [®] 第一・第二会議室
24	日	ノルディックウォーキング	1・15		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	1・15		午後 13時～15時	水元小学校校庭

※ 17・イス体操教室が新種目で加まりました。

※ 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。

※ 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 7月号 No.62



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
参加型プログラム	1 歌声mizumoto	月1回	第2日曜日(原則)	14:00~16:00	西水元地区センター会議室	1回300円
	* 歌声 mizumotoではギター奏者を募集しております。お知り合いやお友達をご紹介下さい。					
	2 折り紙教室	前・中・後期 各3回	第4木曜日	10:00~12:00	オール水元スポーツクラブ・クラブハウス	各回1,800円
	3 花の寄せ植え	年2回=6月・11月予定	6月24日(日) 11月予定は後日	10:00~11:00	水元総スポーツ体育館北側車止め	1回1,500円
	4 写経	年1回=8月	8月1日(水)	14:00~16:00	水元総スポ・第1会議室	1回500円
	5 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
6 健康料理教室	7月	7月2日(月)・20日(金)	10:00~12:00	水元学び交流館3F調理室	2回3,000円	

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

報告

- * スポーツ等で地域の健康作り・体力向上を目的としたオール水元スポーツクラブが発足8年経過しました。
- * 第4回評議員会が水元・西水元連合町会長および地区委員会会長出席のもと、昨年度の活動報告と今年度の事業計画案を討議の上、スポーツや様々な活動参加をすることによって健康維持と仲間作りで日常を送る事で、オール水元スポーツクラブの趣旨をご理解いただき、さらなる地域のご協力をお願いいたしました。
- * 5月27日(月)奥戸総合スポーツセンターで第71回葛飾区民体育大会春季ダーツ大会で当クラブメンバーが大活躍。
(C)グループ 74歳~77歳グループで細谷晃一さんが優勝
(D)グループ 78歳以上で榎林英雄さんが優勝 おめでとうございます。
- * 6月10日葛飾菖蒲まつりに当クラブから“気功と歌声”のメンバーの皆様が参加し、見事な発表をされました。

* 気功の発表



* 雨の中、熱心な会場の人達と共に4曲歌いました。



ご声援ありがとうございます。

今後の予定

- * 7月下旬から長い夏休みに入ります、お子さんやお孫さんの動きや行動に十分ご注意ください、見守りをお願いします。
- * 文化部企画(健康料理教室や写経等)の参加型プログラムへのご参加をお待ちしております。
- * 夏休み期間中に小学生向けスポーツ塾が企画されております、①ジュニア硬式テニス教室 ②かけっこ短期講座 ③鉄棒教室 ④跳び箱教室等が予定されています。多くの皆様のお申込をお待ちいたしております。

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/>

