クラブだより No. 10号

発行日　2018年12月
発行/一般社団法人　オール水元スポーツクラブ　広報部

オール水元スポーツクラブが設立され、2020年2月には10周年を迎えます。

オール水元スポーツクラブ発足当初
は葛飾区水元体育館でした

2015年に総合スポーツセンターがプールと体育館が完成。その後多目的広場とテニスコートが夜間照明を備えた総合スポーツセンターとして2018年3月24日のグランド・オープンし、オール水元スポーツクラブ事務所も建物内に入っております。

オープニングセレモニー(3月24日)

＊オール水元スポーツクラブの事務所とクラブスタッフ

事務局長　植草さん

勝手さん

関根さん

坂本さん

お気軽にお声かけ、お立ち寄り下さい

2018年度からオリジナルプログラムに加わった種目の紹介と指導者の先生紹介

・ シェイプアップウォーキング　　Ryu先生　　パワー・ヨガ

土曜日　午前　　月3～4回　　土曜日　午前　　月3～4回

（シェイプアップウォーキングの後半時間帯）

リズムに合わせた足踏みに加え簡単な筋肉トレーニングやステップを取り入れた有酸素運動。 沢山汗をかいてスッキリ。体力に自信のない方は、途中で休憩しながら参加していただいて構いませんので、気軽にご参加下さい。

連続でポーズを行う太陽礼拝をベースに立位ポーズを中心に行います。筋肉・体力を向上させ、リラックス効果も期待できます。

＊会場は鏡が前面にあるので自分のポーズが確認出来ますので
自分の手足の先まで細かい動きを見ることが出来ます。

・ イス体操　　平　圭子先生

第二・四金曜日　午後月2回

今年7月から新しく始まったイス体操です！ イスに座ったまま筋トレ、ストレッチ、脳トレを取り入れながら楽しく体操しています。 日常生活に必要な足腰の筋肉を維持、向上させ、衰えない身体つくりを目指します！ぜひ一度体験に来てください！！

文化部の案内と講師紹介

マクラメ編み教室　講師　米山セキ　　毎月第一月曜日

2011年5月2日は第一回の教室を開いた記念すべき日です　月一回の歩みですがその積み重ねは、とても素晴らしい成果となって表れている昨今です。会員も増えて、教室会場も少々窮屈に感じられる今日この頃ですが皆さん譲り合って和やかな時間を過ごしております。

茶道・お点前教室　講師　首藤京子　　毎月第三水曜日

茶道・お点前教室は第三水曜日に学び交流館で稽古を行っております。茶道に関心のある方・抹茶のお好きな方どうぞお気楽に遊びにいらしてください。

押し花教室　講師　高嶋悦代　毎月第二木曜日

野に咲く花、庭先に咲く可愛らしい花、花屋さんの店先を飾る花と葉や、つるもの等々使ってポストカード、しおりや小物類を作ったり額にデザインして楽しみます。 作品が出来上がった時の喜びは何とも言えません。家に飾ったり、プレゼントにしたり、花の名前を覚えたり花を活かせてあげたいのです。

現代俳画（水墨画）教室

講師　**中村節子**　　毎月第二土曜日

俳画とは、俳句とそれに合う絵を組み合わせ、一つの作品にするものです。当教室では水墨画の基礎となる技法を学びながら季節の花・野菜・景色等絵画のみを描いています。 墨の付け方・筆使いは仲々難しいのですが皆さん着々と身に着けています。　これから始めてみたい方『絵心が無いから』と尻込みしないでまず体験してみてください。現在十数名の方が楽しく学んでいます。 いつからでも参加できますので是非参加して下さい。

文化部の発表の場

マクラメ編み教室・押し花教室・折り紙教室

2018年10月に葛美中文化祭に会員の作品を展示、また11月11日のふれあいフェスタへ教室参加者の力作を展示しますので鑑賞の上、お楽しみ下さい。

茶道・お点前教室

2018年水元わくわくまつりに参加して

“暑かったぁ今年の夏　茶席には涼やかな風が吹いてますよ　床の花にも菓子にも　静かにお抹茶をいただけば心も身体もリフレッシュ”

このポスターを受付に掲げお客様を誘いました「お気楽に」をモットーに立礼席（椅子席）とし季節の花を飾り明るい茶席としました。お菓子は朝顔・撫子を用意しました。

今回は高齢の方や幼いお子様連れの若いお母様が多く礼席され2日間で174名呈茶することが出来、皆様ゆっくりとひと時を過ごされました。茶席の準備は前日より道具を運び、花を生け、席を設らえ又当日は受付・水屋の仕事・接待と九名の会員が各々の持ち場でお客様のもてなしを努め、無事終わることが出来感謝いたします。

現代俳画（水墨画）教室

作品の発表の場は、浅草公会堂で行われる〖雪秀会展〗を始め、当クラブふれあいフェスタ及び葛美中学校文化祭への出展と幅広く活動しています。

＊オール水元スポーツクラブが行っているその他事業

＊葛飾区受託事業

6～10月	学校連携事業等
通年	高齢者はつらつ健康体操
通年	レクリエーションボッチャ一般開放事業
通年	特別支援学級派遣事業
下期	障害者スポーツ教室『トランポリン』
8月	夏休みジュニア硬式テニス
10月	かつしかスポーツフェスティバル
12月	トランポリン交流大会
2月	中学生限定スキー教室＆競技会
3月	かつしかふれあいRUNフェスタ2019

＊地域貢献事業

6月	葛飾菖蒲まつり
9月	西水元福祉館スマイルフェスタ
9月	水元わくわくまつり

＊東京都地域スポーツクラブ

7～8月	指導者派遣事業
10月	シニアスポーツ振興事業（グラウンド・ゴルフ）
11月	都民参加事業（ふれあいフェスタ）
＊その他	跳び箱教室・かけっこ教室・カヌー教室 都立学校活用促事業等

＊オール水元スポーツクラブの紹介

水元周辺地域住民の健康増進・体力維持・仲間作りや、子どものスポーツ体験から潜在能力の開発・育成を図ることを目的にオール水元スポーツクラブが誕生して8年半余りが経過しました。

今年4月1日に多目的広場やテニスコート開設され温水プールからサッカー場まで、又施設周辺には健康遊具や児童公園迄備えた葛飾区水元総合スポーツセンターが完成し、グランドオープンしました。

手頃な会費で豊富なオリジナルプログラムに加え参加型プログラムも夏・冬シーズン季節型プログラムを用意、又春・秋にも文化系のプログラムを設け参加者を募っております。ご近所の方やお知り合いの人をお誘いして色々な種目に参加して心身とも健康な汗を流してみませんか、心よりお待ちしております。

今年度の賛助会員名

平成30年12月2日現在

プリントすずや	鈴木　豊　様	西水元猿西町会	大畑　和吉様
(有)八幡左官工業	八幡　俊昭様	水元坎谷町会	会長　岩崎富五郎様
坎谷南グランド・ゴルフ	中村　良造様	水元中之橋町会	会長　井上　利一様
水元中央町会		水元猿町東町会	
東水元2丁目仲町町会	若林　茂様	水元坎谷南町会	会長　小林　孝様
西水元飯塚新町会		西水元坎谷町会	
西水元民生・児童委員協議会	会計　岡村明様	水元下手町会	
西水元ブロック子ども会育成会連合会		峯岸志づ様	
水元自治町会連合会長		幸田小学校PTA	
青少年育成西水元地区委員会		幸田小学校	
金町第二団地		水元小学校	
マカレホ	高嶋　博様	葛美中学校	
宇佐美正治 様		葛美中学校PTA	
ライジングスポーツ	坂本　達也様	亀有信金	中西　克次様

＊ ホームページ　リニューアルされたホームページの活用と閲覧をパソコンやスマートフォンなどからオール水元スポーツクラブのホームページに入り、フェイスブックから開催可否の確認ができます

ホームページアドレス　all-mizumoto-sc.jp/

お問い合わせ先
125-0032 東京都葛飾区水元１－２３－１(水元総合ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ体育館１F)
Tel　03－5876－9188
Fax　03－5876－9189