

# 入会のご案内

## オリジナル会員

すべてのオリジナルプログラムに参加できる会員です。

### 年度会費

年度会費は**いずれの会員もお一人 2,000円**（保険料含む）  
4月から翌年3月までの登録料で、入会時に（継続の方は4月会費とともに）ご負担いただきます。

### 月会費

毎月ご負担いただく会費となります。



**一般 2,000円**  
16歳以上65歳未満  
**学割 1,500円**  
(高校、大学、専門学校生)  
**ペア 3,500円**  
(同居の一般2人)



**シニア 1,500円**  
65歳の誕生日  
翌月から



**ジュニア 1,000円**  
中学生以下



**ファミリー 2,500円**  
ご家族で一般と  
ジュニアの  
組み合わせ2人  
(3人以上の時は  
ご照会下さい)

### オリジナル会員以外（ビジター）参加について

ビジター料金を設定していますので、会員以外の方も別料金で参加できます。  
ビジター参加費の初回（1種目1回のみ）は、「**無料体験プログラム**」といたします。  
その後、ビジター料金（1回）一律、おとな：1,000円 子ども：500円

## アドバンス会員

アドバンスプログラムに参加できる会員です。

種目により参加費が設定されています。詳しくはクラブハウスまでお問い合わせください。

### オリジナル&アドバンス会員になると...

- ① オール水元スポーツクラブのイベント事業に参加できます。
- ② オール水元スポーツクラブの情報を定期的に配布いたします。

■当クラブでは、事業の参加中（会場までの往復途上含む）に被った傷害などに備えて、保険に加入しています。（年度会費に含む）  
(補償料 死亡：500万円 入院1日：3,000円 通院1日：2,000円)

法人正会員：本クラブの趣旨に賛同し、運営に参画していただける個人・団体	年度会費 5,000円
賛助会員：本クラブの趣旨に賛同し、ご支援いただける個人・団体	1口 3,000円

## 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 水元総合スポーツセンター1F  
TEL 03-5876-9188  
FAX 03-5876-9189  
ホームページアドレス  
<http://all-mizumoto-sc.jp/>  
クラブハウス開設日時 月～土曜日  
午前10時～12時 午後1時～5時



### 交通のご案内

- ・千代田線、亀有駅北口及び綾瀬駅から東武バス水元総合スポーツセンター行き『水元総合スポーツセンター』下車
- ・千代田線、金町駅北口から大場川水門行き・西水元3丁目行き『水元総合スポ入口及びふれあいの家』下車。徒歩5分

2022.06 発行

文部科学省推奨事業（総合型地域スポーツクラブ）  
「かつしか地域スポーツクラブ」認定 第2号

一般社団法人

# オール水元スポーツクラブ

## 健康づくり

Let's get healthy

## 仲間づくり

make friends

## 活力づくり

have energy together



かつしか 地域スポーツクラブ

みんなが健康で活力ある日常生活を送るために、

スポーツクラブを通じて

「ひと」と「ひと」、「まち」と「まち」がつながる

居心地の良い、活気あふれるコミュニティの創造を目指します。



# オリジナルプログラム

オリジナル会員になると、どの種目にも、何回でも、参加できるプログラムです。

月曜日



リフレッシュ健康体操

体を動かして1週間のスタート



バドミントン

ひと汗かいて夕食を美味しく



ナイター硬式テニス

人工芝コートで楽しくプレー!



マクラメ編み教室

ここはどうするの?

火曜日



気功

体幹を鍛えて健康に



健康吹矢

集中力での的を射抜け

## オール水元スポーツクラブとは…??

スポーツを通じた「健康づくり、仲間づくり、活力づくり!」を理念に、だれもが身近な場所で、いつでも、自分の好むスタイルで、いつまでもスポーツに親しむことができる環境づくりに取り組み、「みんなつながる元気なオール水元」の創造を目指しています。

水曜日



スナッグゴルフ 第1,3水曜

人工芝でゴルフ気分を楽しみましょう



バウンドテニス

テニスコートの1/6でスピーディーに



楽しい卓球

軽快に打ち合って汗を流そう

## クラブの運営形態は…??

地域のみなさんより会員を集い、会費を原資に自主運営で活動していくスポーツクラブです。月々の会費で、オリジナルプログラムどれでも参加できますのでふるってご入会ください!!

木曜日



練功

ゆっくり動かして体幹鍛え



健康ヨガ

鏡の前でフォームを確認して



ラケットテニス

スポンジボールで優しいテニ感覚を



押し花教室

細かい作業をピンセットで

## クラブ会員 募集中

まずはビジター参加で体験してください!!  
詳しくはクラブハウスまたはクラブスタッフに遠慮なくお問い合わせください。

金曜日



スナッグゴルフ 第2,4金曜

ゴルフ感覚を



はつらつ健康体操

明るく元気に楽しく



イ ス 体 操

意外とハードな体操



スポーツダーツ

集中力で狙ったところにエイ!!

## 地域の指導者募集!!

あなたの特技をクラブで活かしませんか。  
どんな特技でも OK。  
スポーツはもちろん、文化系、昔遊び等々…

土曜日



ノルディックウォーキング (第2・4土曜日)

都立水元公園の四季を感じる



シェイプアップ・ウォーキング

段々強く運動して発汗する



パワーヨガ

自分の姿を確認しながら鍛える



カーリング

カーリングの陸上版



現代俳画 (水墨画)

お手本を見ながら墨

日曜日



ノルディックウォーキング (第1・3日曜日)

水元公園できれいな空気を体内に



スポーツ太鼓

リズムに乗ってドドーン!

※ プログラム・日時・開催会場は、会場等の都合により変更されることがありますので、毎月発行の予定表をご覧ください。



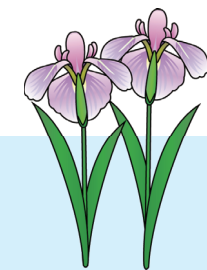
# みんなつながる元気なオール水元

## かつしか地域スポーツクラブ 10のねらい

- |                  |            |
|------------------|------------|
| 1 スポーツ実施率の向上     | 6 地域教育力の向上 |
| 2 健康と体力レベルの向上    | 7 積極的な社会参加 |
| 3 参加者に応じた指導と一貫指導 | 8 情報の発信拠点  |
| 4 高齢者の生きがいづくり    | 9 地域交流の場   |
| 5 親子や家族・世代間の交流   | 10 地域の活性化  |

## 特色・・・自主運営・多様目・多世代・多様性

身近な場所で、いつでも、だれでも、いつまでも、自分の好むスタイルで、スポーツや文化・芸術活動に親しむことができる!・・・そんな環境づくりが必要だよ!



## アドバンスプログラム (プログラム毎に参加費を設定)

### トランポリン

- |   |   |              |   |
|---|---|--------------|---|
| 月 | { | ジュニア (3期制/年) | } |
|   |   | クラブ (通年)     |   |
| 金 | { | 障がい者         | } |
|   |   | ジュニア (3期制/年) |   |
|   |   | クラブ (通年)     |   |
|   |   | 大人           | } |
|   |   | キッズ          |   |



人気ナンバーワンの種目

### ジュニア育成硬式テニス (3期制/年)

月曜日



トッププレイヤーを目指して

### WAKU WAKU ジャズダンス

火曜日



楽しいジャズダンスでリフレッシュ

### 元気体操教室 (小学生)

水曜日



楽しく、元気に基礎体力づくり

### 書道教室

金曜日



初心者から有段者まで