



No.77 令和元年10月予定表 オリジナルプログラム

酷暑の夏を無事乗り越え、運動や文化活動等クラブ行事に好適な季節になりました。プログラムへのご参加と、取材・撮影等のご協力をお願い致します。設立10周年記念に向けて、会員皆様の“ハートピースと川柳”の投稿をお願いします。

《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	7・21	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
			28	一部 9時～9時55分 二部10時～10時55分			水元総スポ第二武道場
2	月	マクラメ編み教室	7		14時～16時		水元総スポクラブハウス
3		バドミントン	7・21・28			19時～21時	葛美中学校校体育館
4		ナイター硬式テニス	7・21・28			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート
5	火	気功	1・8・15・22	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	1・8・15・22		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	2・9・16・23		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	16		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	2・9・16・23	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	3・10・24	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室
11		押し花教室	10	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	3・10・17・24			19時～20時30分	花の木小学校体育館
13		健康ヨガ	3・10・17・24	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	10・24		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	4・11・18・25		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
16		イス体操教室	11・25		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	12		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	12・26	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	5・19		14時～16時		飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	26	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	5・12・19・26	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
22		パワー・ヨガ	5・12・19・26	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	6・20	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	6・20		13時～15時		水元小学校校庭
25		スポーツ太鼓	6・20			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下さい。

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(ノルディックウォーキング)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下さい。

※ 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下さい。

※ 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。

* ナイター硬式テニス雨天時、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 10月号

会員の皆様へお願いとお知らせ。

*** メッセージ・ボードに貼る“ハート・ピース”提出していただきましたか？(全員提出をお願いします)**
クラブの趣旨と設立10周年をイメージした“川柳”の任意投稿を受付けています、力作・傑作待ってます。
プログラム活動中の写真を撮らせていただきに担当者が伺います、その際はご協力をお願いいたします。

アドバンスプログラム	月	トランポリン・スクール&クラブ (未就学児から大人まで)	日 程	時 間 帯			
				午前	午後	夜間	
金			7・21・28	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
			4・11・18・25	大人・ファミリー・スクール・クラブ コース 14時~18時			
火		はじめてジャズダンス	8・15・22・29	9時30分~11時			水元総スポ・第一・第二会議室
水		元気体操教室	2・16・23・30		16時30分~17時30分		水元総スポ・サブアリーナ
金		書道教室	4・18	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	4・11・18・25		16時30分~18時30分		水元総スポ・第二武道場

報告

8月31日(土)~9月1日(日) 水元わくわくまつり (水元学び交流館お茶席で参加協力しました。)

9月11日(水)~14日(土) 第23回 雪秀会展 (台東区立浅草公会堂)
会員の墨彩画を出展しました。

9月15日(日)・29日 ブラインドサッカー体験教室 障害の有無にかかわらず参加可
(水元小合学園第一体育館=都立学校活用促進モデル事業)

9月22日(日) カヌー体験教室(幸田小学校プール)
子ども11人、大人9人参加で、晴天に
恵まれて楽しく遊びました。



あー転覆だー



予定

10月14日(月・祝) かつしかスポーツフェスティバル2019
 奥戸総合スポーツセンター会場= フードコート=模擬店 バルーンアート トランポリン
 水元総合スポーツセンター会場= 『ヨガ』無料体験 午前10時~12時
 『バドミントン』無料体験 午後1時~3時

10月16日(水) シニア振興事業グラウンド・ゴルフ大会 (水元総合スポーツセンター多目的広場)

10月26日(土) 葛美中学校文化祭会場に現代俳画・押し花・マクラメ編み・折り紙の会員さんの作品展示

10月27日(日) 幸田地域大運動会 模擬店=ポップコーン販売で参加協力します。

*** 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