



No.78 令和元年11月予定表 オリジナルプログラム

自然災害が日本全国で発生しております、何時・何処にでも起きるか分かりません。健康に気を付けて身体を動かしましょう。設立10周年記念に向けて、“ハートピースと川柳”の投稿ありがとうございました。いただいた“川柳”63首の中から会員の皆様、3首選歌してください。

《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	4・11・18	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	11		14時～16時		水元総スポクラブハウス
3		バドミントン	4・18・25			19時～21時	葛美中学校校体育館
4		ナイター硬式テニス	4・11・18・25			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート
5	火	気功	5・12・19	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	5・12・19 26		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室 水元総スポ地域交流ホール
7	水	バウンドテニス	6・13・20・27		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	20		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	6・13・20・27	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	7・21・28	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室
11		押し花教室	14	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	14・21・28			19時～20時30分	花の木小学校校体育館
13		健康ヨガ	7・14・21・28	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	14・28		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	1・8・15・22		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
16		イス体操教室	8・22		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	9		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	9・23	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	2・16		14時～16時		飯塚小学校校体育館
20		スナッグゴルフ	30	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	2・9・16・30	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
22		パワー・ヨガ	2・9・16・30	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	3・17	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	3・17		13時～15時		水元小学校校庭
25		スポーツ太鼓	3・17			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No18、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



掲 示 板 11月号 No.78

*メッセージ・ボードに貼る“ハート・ピース”と設立10周年をイメージした“川柳”の投稿ありがとうございました。川柳は63首の応募をいただきましたありがとうございました。別紙の川柳一覧をご覧ください会員の皆様は3首を選んでいただき投票をお願いします。投票の締め切りは、12月27日(金)です。2020年アニバーサリーフェスタで優秀賞を発表、賞品を用意します。

アドバンスプログラム	月	日 程	時 間 帯			会場
			午前	午後	夜間	
金	トランポリン・スクール&クラブ 〈未就学児から大人まで〉	11・18・25	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
		1・8・15・22	大人・ファミリー・スクール・クラブ コース 14時～18時30分			
火	はじめてジャズダンス	5・12・19	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	6・20・27		16時30分～17時30分		水元総スポ・サブアリーナ
金	書道教室	1・15	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	8・15・22・29		16時30分～18時		水元総スポ・第二武道場

報告

10月14日(月・祝) かつしかスポーツフェスティバル2019 当日は小雨決行。
・奥戸総合スポーツセンター会場=ポップコーン販売で協力。
トランポリンとバルーンアートで会場を盛り上げました。
・水元総合スポーツセンター会場では『ヨガ』と『バドミントン』無料体験を行いました。



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)
男女約160名が参加し元気にプレーしました。



予定

10月27日(日) 幸田地域大運動会 (幸田小学校校庭)
当スポーツクラブからポップコーン販売で協力します。
(*先日のかつしかスポーツフェスティバルで西水元地区チームが小学校綱引競技の部で見事優勝し、西水元地区は団体総合で準優勝となりました。)

11月10日(日) ふれあいフェスタ2019 (水元総合スポーツセンターアリーナ&ふれあい広場等)
今年は室外(ふれあい広場)でも種々の遊びとフラダンス披露や模擬店も出ます。
室内では、スポーツふれあい体験ゾーンや文化活動の作品展示鑑賞と和み処で一息いかが。
今回初めてマジック・ショー(手品)もご披露します、ご期待ください。
近隣の皆様お誘いあわせてご来場ください。お待ちしております。

11月30日(土) 硬式テニス体験 (都立学校施設開放事業) 参加費無料でどなたでも参加できます
都立葛飾総合高等学校テニスコート2面 13時～17時まで現地集合・解散。
葛飾テニス協会から男女2人のコーチが指導してくれます。

* 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