



No.72 令和元年5月予定表 オリジナルプログラム

5月1日から元号が令和に変わりましたがこれまで以上元気でプログラムに参加しましょう。

«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	6・13・20	一部 9時30分～10時30分			水元学び交流館レクホール		
2		マクラメ編み教室		二部 10時45分～11時45分					
3	火	バドミントン	13・20・27				葛美中学校体育館		
4		ナイター硬式テニス	13・20・27				水元スポーツセンターテニスコート		
5	水	気功	7・14・21・28	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール		
6		健康吹矢	7・14・21・28		14時～16時		水元総スポーツ第一・第二会議室		
7	木	バウンドテニス	1・8・15・22		13時～15時		水元学び交流館レクホール		
8		茶道・お点前教室	15		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室		
9	金	楽しい卓球	8・15・22・29	18時30分～20時30分			水元学び交流館レクホール		
10		練功教室	9・16・23・30	9時30分～11時			水元総スポーツ第一・第二会議室		
11	土	押し花教室	9	9時30分～11時30分			水元総スポーツクラブハウス		
12		ラケットテニス	9・16・23・30	19時～20時30分			花の木小学校体育館		
13	日	健康ヨガ	9・16・23・30	19時30分～20時30分			水元総スポーツフィットネススタジオ		
14		フォークダンス	9・23		14時～16時		水元総スポーツフィットネススタジオ		
15	日	スポーツ(健康)ダーツ	10・17・24・31		14時～16時		水元総スポーツ第一・第二会議室		
16		イス体操教室	10・24		13時30分～14時30分		水元学び交流館 視聴覚室		
17	日	現代俳画(水墨画)教室	11		14時～16時		水元総スポーツ第一会議室		
18		ノルディックウォーキング	11・25	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き		
19	日	カローリング	18		14時～16時		飯塚小学校体育館		
20		スナッグゴルフ		会場・学校行事の為中止			水元小学校校庭		
21	日	シェイプアップウォーキング	11・18・25	9時～9時40分			水元総スポーツ第一・第二会議室		
22		パワー・ヨガ	11・18・25	9時50分～10時50分			水元総スポーツ第一・第二会議室		
23	日	ノルディックウォーキング	5・19	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	5・19		13時～15時		水元小学校校庭		
25		スポーツ太鼓	5・19			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あります。* 開始1時間前に下記までお問い合わせください。

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、**材料費として実費が必要となります。**

* プログラムNo18、23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)の参加は必ず保護者もしくは成人の同伴、送迎をお願いします。

*夜間屋外プログラム雨天時開催有・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 5月号 No.72



平成から令和に元号が変わり、5月1日から施行されます。今月号から表紙の見出しが
変更になりました。長期大型連休で体調を崩さないようにしましょう。

アド バ ンス プ ロ グ ラ ム	月 ・ 金	トランポリン・スクール&クラブ 未就学児から大人まで	時 間	間 帯	水元総スポ・サブアリーナ
			午前 13・20・27	午後 16時30分～20時	
		10・17・24・31	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	7・14・21・28	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	1・15・22・29	16時 30分～17時30分	水元総スポ・サブアリーナ
	金	書道教室 フラスクール	10・17 3・10・17・24	9時30分～11時 16時 30分～18時30分	水元総スポ・地域交流ホールA 水元総スポ・第二武道場

* 報告

3月18日(月) 第5回葛飾区民春季スポーツ吹矢大会でオール水元スポーツクラブの会員さん大活躍

6m男子	3位 安達健一さん	10m 男子	1位 井上順治さん
8m女子	2位 手嶋文子さん 3位 伏見啓子さん	10m 女子	3位 磯崎久子さん

4月4日(木) 葛飾区民春季体育大会グラウンドゴルフ大会（参加者男女＝200余名）
男子の部 野口 実氏=74打で2位に7打差つけてぶっちぎりで“優勝”

3月30日（土）指導者連絡会。

プログラムの指導者から貴重な意見を聞き今後の運営に生かせる事と思います。

4月2日（火）～5月10日（金）水元公園グリーンプラザで“水元絵描好会（えがこうかい）”絵画展に
オール水元現代俳画教室の力作も展示されております。緑あふれる水元公園を散策
しながら会員の力作を見て下さい。入場無料 開館時間 9時30分～16時30分

4月24日 オール水元スポーツクラブ定期総会
2018年度の結果と2019年度（令和元年）の方針等を審議・決定されます。

* 予定

4月～9月 ① 2020年3月に10周年を迎える事に当たり“オール水元スポーツクラブの川柳”
を募集します。ほほえみがこぼれるユーモアあふれる作品をお待ちしております。
② 10周年記念のメッセージボードを作成することになり、そのボードに貼り付ける
ハートピースに会員さんから一言・言葉を記入していただくお願いをいたします。
* 詳細については別途ご案内致します。

4月27日～5月6日 皇室典範行事で大型連休に入りますが、プログラムは実施しております。
ご参加は実施プログラム日程を確認の上、ご参加ください。

* 6月29日(土) 13時～17時 硬式テニス 都立葛飾総合高等学校テニスコート現地集合・解散
参加費 無料です。友達をお誘いあわせてご参加ください。11月30日(土)にも予定。

- ・ 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