



一般社団法人  
オール水元スポーツクラブ



掲示板 6月号 №.73

10連休の長いゴールデンウイークは有意義に過ごせましたでしょうか？

6月は水元公園の菖蒲が見ごろです、お出かけ下さい。 菖蒲・アヤメ・カキツバタの違いが判りますか？

《季節感たっぷりの菖蒲色の10周年記念ポロシャツ販売中です、この機会にいかがですか》

ア ド バ ン ス ブ 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	時	間	帶	水元総スポ・サブアリーナ
			午前	午後	夜間	
	金	3・10・17・24 7・14・21・28	トランポリンスクール&クラブ 大人・ファミリー・スクール・クラブ コース 14時～18時30分	16時30分～20時		
	火	はじめてジャズダンス	4・11・18・25	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	5・19・26	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	7・21 7・14・21・28	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

6月の予定	6月10日(月)	パッククッキング教室	午前11時～午後2時	費用 1,500円	水元学び交流館調理室
	6月12日(水)	浴衣の着付け教室	午前10時～12時	費用 300円	水元学び交流館室和室
	6月30日(日)	花の寄せ植え	午前10時～12時	費用 1,500円	水元総スポセンター北側車寄せ

詳細につきましてはパンフレットをご覧ください

報告

4月24日(水)オール水元スポーツクラブ定期総会が葛飾区生涯スポーツ課  
新任南部剛課長と宮本閑主査同席のもと行われました。

今年度の年間予定・予算などを審議、2020年3月に  
迎える予定の10周年に向けて、さらに準備を始めます。  
その際の①メッセージボード作成のハートピースや②クラブを  
イメージする“川柳”の投稿をお願いする事になります。

詳細は別途・別紙にてご案内させていただきます。奮ってご参加とご協力をお願いします。



5月14日・16日・21日・23日 外部指導者(アテネ・オリンピック大会400m  
リレーで4位=伊藤友広氏とスタッフ)による  
“0.01への挑戦SPRINTスクールかけっこ教室”  
小学校=低学年36名 高学年23名  
総合スポーツセンター多目的広場で開催



予定

5月27日(月)～6月16日(日) 水元公園菖蒲まつりが開催されます。

オール水元スポーツクラブの会員さんも出演します。

8日(土)午後3時ごろ～気功のメンバーが舞台発表します。

16日(日)午後3時ごろからフラダンスの皆さんが舞台で披露します。

皆様応援に来てください。



昨年の発表風景

6月23日(日) 2019年西水元地区合同夏季研修会

6月29日(土) 午後1時～5時まで 硬式テニス(都立葛飾総合高校テニスコート2面)

お友達を誘ってプレーをしませんか。 現地集合・解散 参加費無料です

\* 10周年に向けて

メッセージボードに貼る“ハートピース”と“川柳”を受付けします、傑作を  
お待ちしております。

募集要項は別紙にてご案内します

“今日こっち 明日はで たの(も)ーか”

・ 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





# No.73 令和元年6月予定表 オリジナルプログラム

都立水元公園の菖蒲が一番良い季節となりました、体を動かしましよう。

«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	3・10・17	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			14時～16時		水元総スポーツクラブハウス		
3		バドミントン	10・17・24				葛美中学校体育館		
4		ナイター硬式テニス	3・10・17・24				水元スポーツセンターテニスコート		
5	火	気功	4・11・18・25	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール		
6		健康吹矢	4・11・18・25		14時～16時		水元総スポーツ第一・第二会議室		
7	水	バウンドテニス	5・12・19・26		13時～15時		水元学び交流館レクホール		
8		茶道・お点前教室	19		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室		
9		楽しい卓球	5・12・19・26	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	6・13・20・27	9時30分～11時			水元総スポーツ第一・第二会議室		
11		押し花教室	13	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	6・13・20・27	19時～20時30分			花の木小学校体育館		
13		健康ヨガ	6・13・20・27	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	13・27		14時～16時		水元総スポーツフィットネススタジオ		
15	金	スポーツ(健康)ダーツ	7・14・21・28		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	14・28		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	8		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	8・22	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	1・15		14時～16時		飯塚小学校体育館		
20		スナックゴルフ	29	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	1・8・15・22	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	1・8・15・22	9時50分～10時50分			水元総スポーツ第一・第二会議室		
23		ノルディックウォーキング	2・16	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き		
24	日	スナックゴルフ	2・16		13時～15時		水元小学校校庭		
25		スポーツ太鼓	2・16			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