



No.75 令和元年8月予定表 オリジナルプログラム

熱中症に留意し、適当に身体を動かして快い汗を流しましょう。
8月13日(火)～16日(金)まではお盆休みになります。

《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	5・12・19	一部 9時30分～10時30分			水元学び交流館レクホール
				二部 10時45分～11時45分			
2		マクラメ編み教室	5		14時～16時		水元総スポクラブハウス
3		バドミントン	12・19・26			19時～21時	葛美中学校校体育館
4		ナイター硬式テニス	5・・19・26			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート
5	火	気功	6・20・27	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	6・20・27		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	7・21・28		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	28		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	7・21・28		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	1・8・22・29	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室
11		押し花教室	8	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	1・8・22・29			19時～20時30分	花の木小学校校体育館
13		健康ヨガ	1・8・22・29			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	8・22		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	2・9・23		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
16		イス体操教室	9・23		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	10		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	10・24	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	3・17		14時～16時		飯塚小学校校体育館
20		スナッグゴルフ		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	3・17・24・31	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
22		パワー・ヨガ	3・17・24・31	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	4・18	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	4・18		13時～15時		水元小学校校庭
25		スポーツ太鼓	4・18			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。

* 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 8月号 No.75

会員の皆様へお願いとお知らせ。

*メッセージボードに飾る“ハート・ピースと川柳”の投稿をお願いします。

*8月は**お盆休み(13日～>16日まで)**が入ります、プログラムはお休みになりますのでご注意ください。
お子さんやお孫さんとの夏休みの計画等はどのような予定でしょうか。

オール水元スポーツクラブのお試し体験等も計画に入れてみてはいかがでしょうか

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 帯			水元総スポ・サブアリーナ
			午前	午後	夜間	
火	金	5・19・26	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
		2・23・30	大人・ファミリー・スクール・クラブ コース 14時～18時30分			
水	火	6・20・27	9時30分～11時			水元総スポ・第一・第二会議室
金	水	7・21・28	16時30分～17時30分			水元総スポ・サブアリーナ
火	金	2・23	9時30分～11時			水元総スポ・地域交流ホールA
		9・23・30	16時30分～18時30分			水元総スポ・第二武道場

報告

6月19日(水) 第16回ウエルネス吹矢 東京都大会 (=駒沢体育館) でクラブ会員活躍
女子 8mの部 2位=伏見啓子さん

6月29日(土)13時～ 硬式テニス(都立葛飾総合高校テニスコート)
当日は午前中雨模様の為、開催が危ぶまれましたが
参加者が少ないながらも充実した練習が出来ました。
お子さん連れの若夫婦3人が楽しそうにプレーしていました。

少人数でも
練習も



6月30日(日) 花の寄せ植え教室
当日は雨のため、クラブハウス内で行い美しい花が生けられました。

作品を前に



7月7日(日)第37回トランポリン・あだちジャンプ杯でオールミズモト
トランポリンクラブ所属の池上遥南(イケガミ ハルナ)さんが
中学生以上大人まで含む女子クラスで第5位に堂々入賞。

予定

7月22日～8月6日(月・火=全6回) 夏休みジュニア硬式テニス教室
水元総スポセンターテニスコートA・B面 雨天時等の予備日8月19・20日

7月24日～8月21日(水=全4回) 夏休みかけっこ短期講座
幸田小学校校庭(雨天時体育館) 小学1～3年=AM9時～10時 小学4～6年=10時～11時

8月7日(水)写経会 地域交流ホールA (午後2時～4時) (昨年は小学6年生の男の子が参加されていました)

8月13日(火)～16日(金)までクラブハウスはお盆休みとなり各プログラムの予定はありませんのでご注意ください。

* 8月22日(木)Am 6時30分～区民健康ラジオ体操大会・NHKラジオ体操の夏季巡回 (奥戸総合スポーツセンター)
近隣の会場で行われる巡回ラジオ体操会は数年に一度の機会です、参加してみませんか。参加自由。

* 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”を受付けております。
お盆休みの期間に、じっくり頭をひねって考えた作品をお願いいたします。

“ありがとう 楽しく遊べる プログラム”締切は9月です(作品が集まり始めています)

・ 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