



No.76 令和元年9月予定表 オリジナルプログラム

残暑厳しい折り、適度に体を動かし良い汗をかいて熱中症予防に留意しましょう。来年設立10周年記念用の各プログラム活動中の写真を撮りに伺いますので、ご協力をお願い致します。

《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	2・9・16・23	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	2		14時～16時		水元総スポクラブハウス
3		バドミントン	9・16・23			19時～21時	葛美中学校校体育館
4		ナイター硬式テニス	2・9・・30			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート
5	火	気功	3・10・17・24	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	3・10・17・24		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	4・11・18・25		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	18		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	4・11・18・25	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	5・12・19・26	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室
11		押し花教室	12	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	5・12・19・26			19時～20時30分	花の木小学校校体育館
13		健康ヨガ	5・12・19・26			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	12・26		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	6・13・20・27		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
16		イス体操教室	13・27		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	21		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	7・21	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	7		14時～16時		飯塚小学校校体育館
20		スナッグゴルフ	28	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	7・14・21・28	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
22		パワー・ヨガ	7・14・21・28	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室
23		ノルディックウォーキング	1・15	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き
24	日	スナッグゴルフ	15		13時～15時		水元小学校校庭
25		スポーツ太鼓	15			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 9月号 No.76

会員の皆様へお願いとお知らせ。

*各プログラム(オリジナル・アドバンス共)の活動中の写真を撮らせていただきます、広報部員が撮影に伺った時にはご協力をお願い致します。

*** メッセージ・ボードに貼る“ハート・ピース”は会員の皆様全員提出してください。**
クラブの趣旨と設立10周年をイメージした“川柳”の任意投稿をお願いします。締め切り9月末日

アドバンスプログラム	月	日 程	時 間 帯			
			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〉	2・9・30	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
		6・13・20	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	3・10・17・24	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	4・18・25		16時30分~17時30分		水元総スポ・サブアリーナ
金	書道教室	6・20	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	6・13・20・27		16時30分~18時30分		水元総スポ・第二武道場

報告

7月22日(月)~8月6日(火)全6回 夏休みジュニア硬式テニス教室
 水元総合スポーツセンターテニスコート=39名の参加で無事終了
 初日に西村佳奈美プロテニスプレイヤーの指導がありました。

7月24日(水)~8月21日(水)全4回 夏休みかけっこ短期講座
 幸田小学校校庭で小学1年生~6年生まで29名参加。

8月3日(土)第15回葛飾区ダーツ協会 親睦ダーツ大会で会員さん大活躍。
 ダブルスの部 第一位 林 勝之さん
 交流ゲーム・アキュムレーションの部 第一位 高城悦子さん

8月7日(水) 写経会 総合スポーツ・センター地域交流ホールAで行われました。

ボレーの打ち方



より高く体軸を真っ直ぐ



予定

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)
 オール水元スポーツクラブからお茶席で参加協力します。

9月11日(水)~14日(土) 第23回 雪秀会展 (台東区立浅草公会堂)
 現代俳画教室のメンバーも作品展示します、
 浅草寺の近くですので是非ご鑑賞下さい。

9月22日(日) カヌー教室(幸田小学校プール) →
 小学生と大人も歓迎です。
 来年のオリンピック観戦の参考にいかが？

昨年の教室風景



9月15日(日)・29日(日) ブラインドサッカー体験教室 (都立学校活用促進モデル事業)
 13時30分~15時30分 場所=水元小合学園 第一体育館
 ①障害のある方 ②ブラインドサッカーに興味のある方 (小学生以上=先着30名/回)
 一緒にプレーするチーム=埼玉T.Wings 菊島 充監督と菊島 宙選手が講師です。

* 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