



## No.80 令和2年1月予定表 オリジナルプログラム

新しい年を健やかにお迎えの事と思います。今年も心身共に元気でプログラムにご参加下さい。

《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	6・13・20	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	6			14時～16時	水元総スポーツクラブハウス
3		バドミントン	13・20・27			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	6・20・27			19時～21時	水元スポーツセンター・テニスコート
5	火	気功	7・14・21・28	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
		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	水	バウンドテニス	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		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	木	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		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		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	金	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	土	現代俳画(水墨画)教室	18		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		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	25	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	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		ノルディックウォーキング	19	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	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、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



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

## 掲示板 1月号 №.80



## \* 新年おめでとうございます。

2020年は日本でオリンピック・パラリンピックが開催されます。日本の各地でオリンピック参加国が事前準備やトレーニングが予定される事と思われます。水元総合スポーツセンターも一部期間の利用が予定されております。

## \* 今年も種々のプログラムに参加し体を動かして良い年にしてまいりましょう。

アドバンスプログラム	月	日 程	時 間 帯			アリーナ
			午 前	午 後	夜 間	
トランポリン・スクール&クラブ <未就学児から大人まで>	6・20・27	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
	10・17・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	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	10・17	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	10・17・24・31		16時30分～18時		水元総スポ・第二武道場

## 報告

12月1日(日)

## 第6回葛飾区トランポリン交流大会

(水元総合スポーツセンター・アリーナ全面) →  
2020年のオリンピック・パラリンピックに向け  
ユニバーサル大会(健常者も障害者も参加)として開催。



12月8日(日)

花の寄せ植え  
水元総合スポーツセンター北側車寄せ

お願い 12月27日(金)

10周年記念“川柳”の投票締め切り。投票がお済みで無い方はお忘れなく。

12月28日(土)

クラブハウス仕事納め

予定 12月29日(日)～1月4日(土) 年末・年始のお休み。

## 今年度末までの主な予定

1月5日(日)

プログラム開始

6日(月)

クラブハウス作業始め

1月25日(土)

柴又七福神めぐり(高砂駅～柴又周辺) →



1月31日(金)～2月2日(日)

中学生限定スキー教室&amp;競技会

ニュー・グランピア津南スキーイゾート(新潟県)

2月15日(土)

アニバーサリーフェスタ2020

10周年記念行事の一環として“川柳”的優秀作品発表と表彰。

3月8日(日)

かつしかふれあいRUNフェスタ2020(堀切水辺公園)

3月14日(土)

オール水元スポーツクラブ設立10周年記念式典



\* 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/](http://all-mizumoto-sc.jp/)

Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189