

一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲 示 板 10月号 No.89



- \* スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋と一年の中で一番良い時期です、体を動かし、頭を使って健康な日々を過ごしましょう。
- \* 長らく休止しておりましたスポーツ太鼓が会場を変更して行えるようになりました。思い切り叩いて新型コロナウイルスをやっつけましょう。  
会場＝西水元飯塚新町会防災倉庫(東武バス葛飾車庫裏)



アドバンス・プログラム		日	時 間 帯			
			午前	午後	夜間	
月	トランポリン・ジュニア	5・12・19・26	ジュニア	I	16時30分～17時30分	水元総スポ・サブアリーナ
	トランポリン・クラブ			クラブ	I	
金	トランポリン (大人・キッズ・ジュニア・クラブ)	2・9・16・23	大人 キッズ ジュニア・クラブ		14時～15時	
					15時～16時	
				I	16時15分～17時15分	
				II	17時15分～18時15分	
火	はじめてジャズダンス	6・13・20・27	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	7・21・28		16時30分～17時30分		水元総スポ・サブアリーナ
金	書道教室	2・16	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 (ケイキクラス・カフェクラス)	2・9・16・23		16時30分～18時		水元総スポ・第二武道場

報告

- \* 今年の子供たちの夏休みは約2週間と短かったためと新型コロナウイルスのため夏休み期間中の遠出が出来ず家のなかでの生活が多かった事と思います。

この夏実施した「夏のジュニア硬式テニス教室」と「足が速くなるランニングスクール」に多数の参加をいただきました、ありがとうございました。



検温を実施

- \* 健康吹矢はウィルス対策を施して、再開しております。皆様の参加をお待ちしております。



予定

10月21日(水)午前9時 開場・受付  
 シニア振興事業 ふれあいグラウンドゴルフ大会  
 水元総合スポーツセンター多目的広場  
 参加者 男女合計で160余名  
 8ホール×4ラウンド＝32ホール



事務局・会計部から

- \* クラブを月単位で『休みたい時、やめたい時』は、会費の事務作業上、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.89 令和2年10月予定表 オリジナルプログラム

まだまだ残暑厳しい日々ですが、「暑さ寒さも彼岸まで」といわれる彼岸を過ぎ、スポーツの秋となりました。体力・知力・気力作りの良い季節となりました。ご自身にあった運動を続けて楽しみましょう！ 参加型プログラムのバレーン教室が始まります、特技を増やしてご家庭内での地位向上？を目指しませんか。皆さんのご参加をお待ちしております。

No	曜日	プログラム名	日	変更有り			会場
				網掛けは中止			
				時間帯			
			午前	午後	夜		
1	月	リフレッシュ健康体操	5・12・19	前半9時30分～10時30分 後半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	5		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホール
3		バドミントン	12・19・26			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	5・12・19・26			19時～21時	水元総スポ・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・13・20・27		14時～14時55分 15時～15時55分		水元総スポ第一・第二会議室
7	水	バウンドテニス	7・14・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	21		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	7・14・21・28			18時30分～20時30分	水元学び交流館レクホール
10		スナッグゴルフ	7	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	1・8・22・29	9時～9時50分 10時～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室
12		押し花教室	8	9時30分～11時30分			水元総合スポーツセンター内
13		ラケットテニス	中止(使用小学校都合の為)				
14		健康ヨガ	1・8・15・22			19時30分～20時30分	水元総スポフィットネススタジオ
15		フォークダンス	中止				
16	金	スポーツ(健康)ダーツ	2・9・16・23		14時～14時55分 15時～15時55分		水元総スポ第一・第二会議室
17		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
		スナッグゴルフ	16・30	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	9・16	10時30分～11時30分			金町地区センター5Fホール
19	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
20		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
21		カローリング	3・17		14時～16時		飯塚小学校体育館
22		シェイプアップウォーキング	3・10・17・24	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
23		パワー・ヨガ	3・10・17・24	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室
	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		スポーツ太鼓	4・18			19時～20時30分	西水元飯塚新町会防災倉庫

- ※ 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。確認の上でご参加ください。
- ※ プログラムNo.2、8、12、19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.20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の雨天時間問い合わせで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