



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲 示 板 11月号 No.90



* 今年も残り2ヶ月となりました。新型コロナウイルスの為プログラムの休止期間があり、体調管理や健康維持にご苦労されたことと思いますが、今後もお好みのプログラムに参加して元気に過ごしましょう。

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	2・9・16・30	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			II 17時30分～18時30分		
金	トランポリン (大人・キッズ・ジュニア・クラブ)	6・13・20・27	大人	14時～15時		
				キッズ		
			ジュニア・クラブ	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	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	
	フラスケール (ケイキクラス・カフアクラス)	6・13・20・27		16時30分～18時	水元総スポ・第二武道場	

報告

* 10月4日からスポーツ太鼓が再開しました。
参加メンバーは思いっきり太鼓を叩き、快い汗をかきました



* 10月21日(水) シニア振興事業 ふれあいグラウンドゴルフ大会
今年も元気なシニア男女163名がエントリーされました。
水元総合スポーツセンター多目的広場で開催。



「昨年のプレー風景」

* パルーンアート教室が10月7日から始まりました。毎月第一水曜日午後1時～3時までで来年3月まで5回出来ます。
個性的な面白い作品を作ってみませんか。(会費とポンプ代がかかります)

予定

11月22日(日) 午前10時～11時 花の寄せ植え 場所=水元総合スポーツセンター北側車寄せ
今回は、壁掛け型バスケットに可愛いパンジーを植えます。
7名様限定 会費1,500円

12月6日(日) 第7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



「昨年の大会風景」

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.90 令和2年11月予定表 オリジナルプログラム

今年の前半はプログラムの中止や外出もままならず、健康を保つのに一工夫されたことと思います。残り2ヶ月となりましたが活発に活動してスポーツの秋・読書の秋・食欲の秋を満喫しましょう。

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	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	2		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホール
3		バドミントン	9・16・30			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	2・9・16・30			19時～21時	水元総スポ・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～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	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		スナッグゴルフ	4・18	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	5・12・19・26	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	12	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	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
15		フォークダンス	中止				
16	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
17		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
		スナッグゴルフ	13・27	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	6・20・27	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	14		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	7・21	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	7・21		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	7・14・21・28	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
23		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
	日	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		スポーツ太鼓	1・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No2、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No20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