



No.82 令和2年3月予定表 オリジナルプログラム

この3月にオール水元スポーツクラブは設立10周年を迎えることとなります。これからも皆さまと一緒に元気に活動していきましょう。(3月は学校行事=卒業式等のため一部プログラムの中止が有ります、ご注意下さい)

《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	2・9・16・30	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	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・16・23			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・24	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
		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・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時～20時30分	花の木小学校体育館
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	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		スナッグゴルフ	1・15		13時～15時		水元小学校校庭
25		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・無の間合せで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 3月号 No.82



- * 3月14日にオール水元スポーツクラブが設立10周年を迎え、記念式典を行います。会員の皆様 今後も引き続きご支援とご協力を重ねてお願いいたします。
- * 10周年を記念して応募いただきました“川柳”の会員投票の多かった優秀作品を発表します。

金賞 ほら吹かず 健康吹き矢で 的当てる 袖山秀雄
 銀賞 スタッフの 度量努力で 十周年 高橋節子
 銅賞 手と足と 頭鍛えて ポケ防止 萩谷喜良

佳作 和太鼓や しごとの憂さを 打ち込まれ 小松真理子
 佳作 ピンコロを 願い楽しむ プログラム 林 清
 佳作 水元は 老若男女が アスリート 奥村光祥〔敬称略〕

- * 4月1日～ *はつらつ健康体操教室がオリジナルプログラムへ仲間入りします。
 金町地区センターホール5Fホール 金曜日=午前10:30~11:30
 (偶数月=第二・第四金曜日 奇数月=第一・第三・第五金曜日)
- * スナッグゴルフが水元小校庭から総合スポーツセンター多目的広場に会場変更になります。
 (第一・第三水曜日 第二・第四金曜日) 午前9時~11時になります。

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・スクール&クラブ	2・9・16・23	トランポリンスクール&クラブ		水元総スポ・サブアリーナ
金	<未就学児から大人まで>	6・13・27	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	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・27	16時30分~18時		水元総スポ・第二武道場

報告

1月25日(土) 柴又七福神めぐり (高砂駅~柴又周辺)
 当日は好天に恵まれて元気よく歩き楽しみました。
 1月31日(金)~ 中学生限定スキー教室&競技会
 2月2日(日) ニュー・グランピア津南スキーリゾート(新潟県)
 心配された雪も前日から降り、無事日程を終えることが出来ました。



スキー競技中

2月15日(土) アニバーサリーフェスタ2020 (総合スポーツセンター)
 ふれあい広場やアリーナで各イベントとスペシャルトークショー等が行われ
 プロ野球名球会から谷繁元信氏と中村紀洋氏が講演しました。
 *講演会場には少年野球の子ども達や地域の方々が立ち見が出来
 るほど会場が満席になり熱心に聞き入っておりました。



谷繁氏(左側)・中村氏(右側)

予定

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)
 10Km・3Km・5Km・1Km・ハーフマラソン・ファミリー2Kmのマラソンイベント
 とステージイベントが行われます。クラブからは模擬店で参加します。
 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(葛美中体育館)
 式典や事前の準備等に皆様のご協力をお願いいたします。
 4月1日(水)~ 令和2年新年度に

事務局・会計部からのお願い 令和2年4月から新年度になります。

- * 令和2年4月から翌年3月までの年度会費=2,000円(保険料含む)を4月の会費とあわせてお収めください。
- * 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