

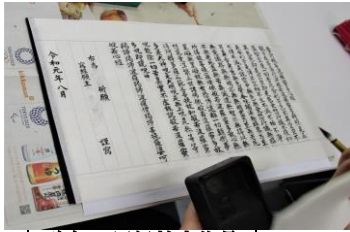


No.87 令和2年8月予定表 オリジナルプログラム

夏真っ盛りの8月。例年なら山や海などの計画で一杯のこの時期ですが、コロナウイルスに加え大雨による水害が各地で発生しております。近くに中川・江戸川に囲まれている私たちには他人事とは思えません。会員の皆さん、災害対策は十分ですか！ 再確認をしましょう！

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	3・10・17・31	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	3		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホール
3		バドミントン	17・24・31			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	3・17・24			19時～21時	水元総スポ・テニスコート
5	火	気功	4・11・18・25	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	4・11・18・25		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	5・12・19・26		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	19		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	5・12・19・26			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	5・19	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	6・20・27	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	中止				
13		ラケットテニス	20			19時～20時30分	水元総スポ・サブアリーナ
14		健康ヨガ	6・20・27			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	7・21・28		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	7・21		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	28	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	7・28	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	22		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	中止(熱中症対策のため)				
21		カローリング	1		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	1・8・22	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
			29				水元総スポ・地域交流ホール
23	パワー・ヨガ	1・8・22	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室	
		29				水元総スポ・地域交流ホール	
	日	ノルディックウォーキング	中止(熱中症対策のため)				
24		スポーツ太鼓	中止(会場音響漏れ発生の為)				

※ 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



昨年の写経教室作品

一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲 示 板 8月号 No.87



かつしが地域スポーツクラブ

- * 子どもさん達の夏休み期間が短縮され、各ご家庭での予定も例年とは異なる状況かと思いますがオール水元スポーツクラブで、快い汗を流しにお出かけください。
8月からオリジナルプログラム＝バドミントン・吹矢・ラケットテニス・カローリング等が再開されております、会員様のご参加をお待ちしております。(マスク着用と水分補給をお忘れなく)
- * こまめな水分補給で熱中症にならない様に気を付けましょう
- * 設立10周年記念品をお受取りになりましたか？まだ済ませておられない方は引換券をお持ちになってクラブハウスでお受け取り下さい。

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	3・17・24・31	スクール	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	7・21・28	クラブ	I	
	II				18時30分～20時	
	大人			14時～15時		
				キッズ	15時～16時	
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	4・11・18・25	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	5・12・19・26		16時30分～17時30分		水元総スポ・サブアリーナ
金	書道教室	21・28	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(一般コースのみ)	7・21・28		16時30分～17時30分		水元総スポ・第二武道場

報告

- * 元気体操教室が7月1日から9月30日まで全13回のスタートを切りました。
参加申込者全員(小学校低学年)が揃って、元気よく運動していました。

予定

- * 夏のジュニア硬式テニス教室
7月27日(月)・28日(火)～8月10日・11日まで全6回の予定で行われます。
今年も西村佳奈美プロが指導に見えます。
- * 『足が速くなるランニングスクール』鷲野哲平コーチ指導による夏休み特別イベント
8月11日(火)・12日(水)・18日・19日 全4回 幸田小学校校庭
小学1年～3年の低学年クラス 午前9時～10時
小学4年～6年の高学年クラス 午前10時～11時



1年～3年生



昨年の教室風景

参加型プログラム

- * 8月5日(水)『心静かに写経会』 募集人数20名 会費500円
水元総合スポーツセンター地域交流ホールA 詳細・照会についてはクラブハウスまで

夏季休業のお知らせ

オール水元スポーツクラブは8月13日(木)・14日・15日・16日(日)まで夏季休業となります。

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、お早めに事務局にご連絡をお願いします。



かつしが地域スポーツクラブ

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