



# No.88 令和2年9月予定表 オリジナルプログラム

まだまだ、暑い日が続いております。新型コロナウイルス対策のマスク 早く外したいですネ！ 涼しい体育館の中で身体を動かし、心地よい汗をかきましょう。折り紙教室をはじめとして、参加型プログラムが開始されます。皆様の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	7・14・21	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	7		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホール
3		バドミントン	14・21・28			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	7・14・28			19時～21時	水元総スポ・テニスコート
5	火	気功	1・8・15・29	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	1・8・15・29		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	2・9・16・23		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	16		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	2・9・16・23			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	2・16	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	3・10・17・24	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	10	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(使用小学校施設工事の為)				
14		健康ヨガ	3・10・17・24			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	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
17		イス体操教室	11・25		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	11・25	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	4・18・25	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	12		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	12・26	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	5・19		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	5・12・19・26	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
23		パワー・ヨガ	5・12・19・26	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	6・20	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	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



押し花教室講師作品

一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲 示 板 9月号 No.88



かつしが地域スポーツクラブ

- \* 今年はコロナウィルスの為、短い夏休みをいかが過ごされましたでしょうか。適度なスポーツと文化活動も下記の通りご用意しました、皆様のご参加をお待ちしております。
  - \* 参加型プログラムのご案内 3密にならない様に広めの会場を予定
  - ・ 折り紙教室(第二期) 水元学び交流館第3集会室  
9月24日・10月22日・11月26日【第4木曜日】
  - ・ 手芸教室 布草履作り 水元総合スポーツセンター体育館内  
10月8日(木)～9日(金)
  - ・ バルーンアート教室 地域交流ホール  
10月7日・11月4日・12月2日・1月6日・2月3日・3月3日【第I水曜日】
- 詳細につきましては、募集チラシをご覧ください

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	7・14・28	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	4・11・18・25	大人		14時～15時
	キッズ			15時～16時		
火	はじめてジャズダンス	1・8・15・29	9時30分～11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		
水	元気体操教室	2・16・23・30		16時30分～17時30分	水元総スポ・サブアリーナ	
金	書道教室	4・18	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)	4・11・18・25		16時30分～17時30分	水元総スポ・第二武道場	

報告

\* 夏のジュニア硬式テニス教室 応募者多数の為抽選の上30名が参加  
7月27日(月)・28日(火)～8月10日・11日まで全6回行われ無事終了。  
西村佳奈美ママさんプロテニスプレイヤーも全6回指導していただきました。

\* 8月5日(水)『心静かに写経会』

\* 夏休み特別イベント『足が速くなるランニングスクール』鷲野哲平・前三盛 コーチ  
8月11日(火)・12日(水)・18日(火)・19日(水) 全4回 幸田小学校校庭  
今年は低学年の応募が多数ありました、有難うございました。

\* 8月18日(火)～9月25日(金)『水元絵描好会=水彩画や折り紙等の展示』  
当クラブ現代俳画の会員さんの作品展示予定。8月17日中止になりました

\* 夏季休業=8月13日(木)～16日(日)

期間中オリジナルプログラムの予定はありません。又クラブ事務所は不在となります。

予定

10月21日(水) シニア振興事業  
ふれあいグラウンドゴルフ 水元総合スポーツセンター多目的広場



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