



# No.101 令和3年10月予定表 オリジナルプログラム

東京2020パラリンピックをテレビで観戦し応援されたことと思います、  
 色々な障害をお持ちの方が精一杯プレーし活躍するのを見るにつけ、  
 健常者も心・身を鍛えなければと思わされませんでしたか？

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	4・11・18	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	4		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホールA
3		バドミントン	11・18・25			19時～20時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	4・18・25			19時～20時	水元総スポ・テニスコート
5	火	気功	5・12・19・26	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	5・12・19・26		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	6・13・20・27		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	中止				
9		楽しい卓球	6・13・20・27			18時30分～20時	水元学び交流館レクホール
10		スナッグゴルフ	6・20	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	7・14・21・28	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	14	9時～11時			水元総スポ・地域交流ホールC
13		ラケットテニス	7・14・21・28			19時～20時	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	7・14・21・28			19時～20時	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	1・8・15・22		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
17		イス体操教室	8・22		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	15・29	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	8・29	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	9		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	2・16	9時30分～11時30分			水元公園及び地域周辺道路
21		カローリング	2		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	2・9・16・23	9時～9時25分 9時30分～9時55分		} 2部制で実施	水元総スポ第一・第二会議室
23	パワー・ヨガ	2・9・16・23	10時～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	10・24	9時30分～11時30分			水元公園及び地域周辺道路
24		スポーツ太鼓	3・17			19時～20時	水元学び交流館視聴覚室

※ 屋外での種目(ノルディックウォーキングやナイター硬式テニス)は雨天、荒天の場合等で中止となることがございます。

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・確認できますのでご確認の上でご参加ください。

- ・ ナイター硬式テニス開催可否照会で17時以降は水元総合スポーツセンター体育館受付 電話 03-3609-8182へ願います。
- ・ 朝9時予定のノルディックウォーキングの開催可否は、事務局不在の為午前8時前後の天気予報等でご自身で判断下さい。

※ プログラムNo.20ノルディックウォーキングは雨天に備え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。

※ 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。

※ 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。“熱中症対策”で水分補給の用意はご自身でお願いします。

※ 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。



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 10月号



- \* パラリンピックを見てどんなご感想をお持ちになりましたでしょうか。
- \* 車イス・バスケット・ラケット・テニス・バドミントン等車イスを自在に操って競技をしていました。
- \* 水泳は片手一本での銀メダル獲得や、様々な障害を持ちながら力の限り頑張っていました。
- \* ボッチャは、奥深い戦略と正確なコントロールはテレビを見ていて感動させられました。
- \* 良い季節となりました、感染予防対策をして運動不足解消の為、プログラムに参加しましょう。
- \* 今月の一句 (クラブ設立10周年記念で応募いただいた作品から選びました。)  
「運動して ご飯美味しく カバになり」 みどり作

アドバンス・プログラム	日	時間帯			会場
		午前	午後	夜間	
*ジュニア育成硬式テニス教室	10月4日・18日・25日 雨天予備日 11月1日・8日		17時～19時		水元総スポ・センターテニスコートA面・B面
月 トランポリン・ジュニア	4・18・25	ジュニア	I 16時30分～17時30分 II 17時30分～18時30分		水元総スポ・サブアリーナ
トランポリン・クラブ	4・18・25	クラブ	I 16時30分～18時 II 18時10分～19時40分		
*障がい者トランポリン・スクール	18・25		18時30分～19時30分		
金 トランポリン (大人・キッズ・ジュニア・クラブ)	8・15・22・29	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	5・12・19・26	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	6・20・27		16時30分～17時20分 17時30分～18時20分	2部制で実施	水元総スポ・サブアリーナ
金 書道教室	1・15	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・カブアクラス)	1・8・15・22		16時30分～18時		水元総スポ・第二武道場

*参加型プログラム	日時	人数	費用	会場
水 バルーンアート教室	・10月6日(水) ・11月3日(水)	15人	1期4回2,800円 1回700円	水元学び交流館 第三集会室
木 折り紙教室	・10月28日(木) ・11月25日(木)	15人	1期3回 1,800円 1回600円	水元学び交流館 第三集会室 会場後日決定

報告

8月30日(月)ジュニア育成硬式テニス教室が34人の参加者で始まりました。  
9月22日(水)ふれあいグラウンド・ゴルフ大会 オール水元スポーツクラブから3人が参加。

予定

かつしかスポーツフェスティバル	10月10日(日)	事前参加申込み制	トランポリン・バルーンで協力	水元総合スポーツ・センター
ふれあいフェスタ2021	10月31日(日)	事前参加申込み制	トランポリン・ラケットテニス・ダーツ・スナックゴルフ・カローリング・バスケット3×3・フラインドサッカー他	水元総合スポーツ・センター各施設

- ・事務局から  
新型コロナウイルス緊急事態宣言が延長され規制が続いておりますが、収束状況次第でプログラム変更が発生するかも知れませんのでご注意ください。  
変更等のお知らせはホームページ上に掲載致しますのでご確認いただけたらと思います。
- ・会計部からお願い  
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