



# No.93 令和3年2月予定表 オリジナルプログラム

令和3年1月8日から緊急事態宣言が発出されて、各施設から午後8時には退出しなければなりません、夜間プログラムにご参加の皆様にはご不便をお掛けいたしますがご協力をお願いいたします。

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	1・8・15	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	1		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホール
3		バドミントン	8・15・22			19時～20時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	1・8・15・22			19時～20時	水元総スポ・テニスコート
5	火	気功	2・9・16・23	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	2・9・16・23		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	3・10・17・24		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	17		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	3・10・17・24			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	3・17	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	4・11・18・25	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	11	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	4・11・18			19時～20時	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	4・18・25			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	5・12・19・26		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
17		イス体操教室	12・26		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	12・26	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	12・26	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	13		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	13・27	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	6・20		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	6・13・20・27	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
23		パワー・ヨガ	6・13・20・27	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	7・21	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	7・21			19時～20時	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



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲 示 板 2月号 No.93



\* 緊急事態宣言が発出され、1月8日から2月7日まで当面の間、午後8時以降の不要・不急の外出ができません、夜間に関わるプログラムの終了時間が変更になりますのでご注意ください。

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・ジュニア	1・8・15・22	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		クラブ	I 17時～18時30分 II 18時～19時30分		
金 トランポリン (大人・キッズ・ジュニア・クラブ)	5・12・19・26	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	2・9・16	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	3・17・24	16時30分～2部制で実施		水元総スポ・サブアリーナ	
金 書道教室	5・19	9時30分～11時		水元総スポ・地域交流ホールA	
	12・19・26	16時30分～17時00分		水元総スポ・第二武道場	
フラスケール (ケイキクラス) (カブアクラス)		17時00分～18時00分			

報告

\* 11月15日(日) 第73回葛飾区民体育大会・秋季ダーツ競技大会で会員が好成績を挙げました。

年齢別	Cグループ	3位	林 勝之さん
	Dグループ	2位	梶林英雄さん
		3位	赤川芳晴さん



\* 1月5日(火) 午前～ “気功”が多数の参加で始まりました。 午後～ “健康吹矢”は、参加者を前半と後半に分かれ密にならない様に、対策を講じて実施。2021年最初の満点(齋藤たい子さん)が出ました。



\* 1月29日(金)まで 俳画教室・折り紙教室の作品展示中  
会場 水元公園グリーンプラザ

予定

参加型プログラム

\* 折り紙教室 1月28日・2月25日・3月25日 計3回  
会場 水元学び交流館 第三集会室  
会費 1,800円 人数 15人

\* バルーンアート教室 2月3日・3月3日  
会場 水元学び交流館 第三集会室  
“鬼滅の刃”の刀などを作ってみませんか?  
詳細はクラブハウスまでお尋ねください

\* 定期総会  
4月28日(水) 午後7時～を予定

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