



No.94 令和3年3月予定表 オリジナルプログラム

緊急事態宣言が3月7日まで延長になり、夜間プログラムは午後8時までに短縮して利用していただいております。3月8日以降、利用状況が変わりましたらホームページ等でお知らせいたします。

			網掛けは中止			時間変更有り		
No	曜日	プログラム名	日	時間帯			会 場	
				午前	午後	夜		
1		リフレッシュ健康体操	1・8・15・29	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	月	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		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		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	木	ラケットテニス	4・11			19時～20時	花の木小学校体育館	
14		健康ヨガ	4・11・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	
18		スナッグゴルフ	12・26	9時～11時			水元総スポ・多目的広場	
19		はつらつ健康体操	5・19・26	10時30分～11時30分			金町地区センター5Fホール	
20	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	
21		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	
22		カローリング	6		14時～16時		飯塚小学校体育館	
23		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	
24		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	
		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、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 3月号 №.94



- * 令和2年度も最後の月になりました。この1年間のご協力に感謝申し上げます。
- * 第2次緊急事態宣言が1ヶ月延長となり3月7日までオール水元スポーツクラブのプログラムも午後8時終了・退出で実施しております。ご不便をお掛けしておりますが、今しばらくご協力をお願いします。
- * オール水元スポーツクラブ設立10周年記念の入選作以外の“川柳”的一部を紹介します。
「オール水元 あつて良かった 健康クラブ」 芳子作

アドバンス・プログラム	日	時間帯			担当
		午前	午後	夜間	
トランポリン・ジュニア	1・8・15・22・29	ジュニア	I	16時30分～17時30分	水元総スポ・サブアリーナ
			II	17時30分～18時30分	
トランポリン・クラブ		クラブ	I	16時30分～18時	
			II	18時～19時30分	
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		水元総スポ・サブアリーナ
		キッズ	15時～16時		
書道教室	5・19	ジュニア・クラブ	I	16時15分～17時15分	水元総スポ・地域交流ホールA
			II	17時15分～18時15分	
はじめてジャズダンス	2・9・16・23	9時30分～11時			水元総スポ・第一・第二会議室
元気体操教室	3・17・24・31	16時30分～2部制で実施			水元総スポ・サブアリーナ
フラスクール (ケイキクラス・カニアクラス)	12・19・26	9時30分～11時			水元総スポ・第二武道場
		16時30分～18時			

報告

- * 第二次緊急事態宣言が発出され、終了が午後8時以降にかかる夜間プログラムは短縮して実施しております。
不自由・ご不便をお掛けしますがご協力の程、よろしくお願いいたします
- * 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
- * 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 第一集会室
- * 俳画教室・折り紙教室の作品 1月29日(金)まで水元公園グリーンプラザでオール水元の会員さんの作品も展示されました。



バルーンアート

予定

- 2月25日(木)午後2時～4時まで カローリング(2時～3時)とラケットテニス(3時～4時)を体験してみませんか。
会場=水元総合スポーツセンター・サブアリーナ ・両方体験する事もできます。
 • カローリングは、氷上のカーリングの陸上版です。快適な室内でプレーしてみませんか
 • ラケットテニスは、バドミントンコートを使用、硬式テニスのルールでスポンジボールを使用、ラケットも短い物を使用し、ラケットを強く振ってもボールのスピードが緩く優しいテニス運動ができます。
 クラブ会員・非会員でも参加自由です。お説明あわせの上、ご参加お待ちしております。
 * 参加の際の持ち物 室内用の履物、外履きを入れる袋、汗拭きタオル、飲み物などをご持参ください。
- * 定期総会 4月28日(水) 午後7時～を予定
コロナ対策を実施して開催予定です。

・お詫びと 先日配布させていただいたクラブだより11号の記事の中で開催日等が間違っていました。

訂正 1ページ 誤=2019年11月24日-->正=2020年2月15日

3ページ 誤=東京都地域スポーツクラブ-->正=東京都スポーツ文化事業団 に訂正させて頂きます。

事務局・会計部から

来月4月から新年度(令和3年度)になります、2021年の年度会費2,000円のご用意をお願いいたします。
現在休会をされておられる会員の皆様へ、4月からの新年度会費が集金となりますのでお含みおきください。

*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