



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。

| 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・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 | | 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 | | | 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 |
| | | 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 | 5・19・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 | | 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



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 3月号 No.94



かつしか地域スポーツクラブ

- * 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”の一部をご紹介します。
「オール水元 あって良かった 健康クラブ」 芳子作

| アドバンス・プログラム | | 日 | 時間帯 | | | |
|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|----------------|--|
| 月 | プログラム | | 午前 | 午後 | 夜間 | |
| 月 | 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 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 16時30分～18時 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・23 | 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・31 | 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 | |
| | フラスクール (ケイキクラス・カフアクラス) | 12・19・26 | 16時30分～18時 | | 水元総スポ・第二武道場 | |

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。



折り紙教室



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、氷上のカロ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。お誘いあわせの上、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おりました。

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** に訂正させていただきます。

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