



かつしか地域スポーツクラブ

No.98 令和3年7月予定表 オリジナルプログラム

新型コロナウイルス対策のワクチン注射は受けられましたでしょうか！これから暑い夏となりますので“熱中症”対策も行ってプログラムにご参加下さい。7月23日から東京オリンピックが開催予定です。オリンピック開催時にはオリジナル・プログラムやアドバンス・プログラムの会場が変更になりますのでご注意ください。

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	5・12・19	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	5		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホールA
3		バドミントン	12・19・26			19時～20時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	5・12・26			19時～20時	水元総スポ・テニスコート
5	火	気功	6・13・20・27	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	6・13・20・27		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	7・14・21・28		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	21		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	7・14・21・28			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	7・21	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	1・8・15・22	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	8		14時～16時		水元総スポ・第一会議室
13		ラケットテニス	1・8・15・22			19時～20時	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	1・8・15・22			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	2・9・16・23		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
17		イス体操教室	9・23		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	16・30	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	2・9・23	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	3		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	10・24	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	17		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	3・10・17・24	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	3・10・17・24	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	4・18	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	4・18			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。

※ 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。

※ 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。



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 7月号 No.98



かつしか地域スポーツクラブ

- * 7月23日～東京オリンピックが行われる予定です、出場される選手は事前準備と体調管理に気を配って最終調整されている事と思います。参加選手を応援しましょう。
- * マスク着用と手洗いを引き続き励行してコロナ対策を行い、更にこの時期は“**熱中症対策**”にも心掛けて下さい。
- * 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。)
「**体操は 先生笑顔 リフレッシュ**」 恵郷作

緊急事態宣言からまん延防止等重点措置に			時間帯			会場	
月	日	内容	午前	午後	夜間		
月	トランポリン・ジュニア	5	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10分～19時40分		
金	トランポリン (大人・キッズ・ジュニア・クラブ)	2・9	大人	14時～15時	15時～16時		水元総スポ・第一・第二会議室
火	はじめてジャズダンス	6・13・20・27	9時30分～11時				
水	元気体操教室	7		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	2 23	9時30分～11時			水元総スポ・地域交流ホールA 水元総スポ・第一会議室	
	フラスクール (ケイキクラス・カフアクラス)	2・9・16・23		16時30分～18時		水元総スポ・第二武道場	

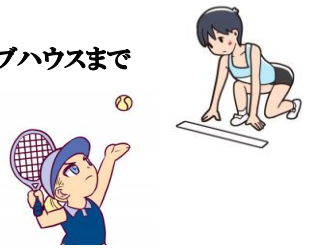
報告

- * 6月1日～20日(日)まで、午後8時完全退出で各プログラムを再開しました。
- 6月13日(日)第74回区民体育大会春季ゲーツ競技大会で会員さん大活躍
Cグループ 74歳～79歳の部 **優勝=佐々木隆庸氏**
Dグループ 80歳以上 **3位=梶林 英雄氏** お二方おめでとございます。
- * 6月26日(土)都立葛飾総合高校テニスコートでテニス体験会を開催。
- * 6月26日(土)レッツチャレンジ 会場=奥戸スポーツセンター トランポリンで参加協力。



予定

- * 7月23日～東京オリンピック開催予定 * 8月24日～パラリンピックが開催予定
- * 7月26日(月)～8月5日(木)全6回 区・協働事業 夏休みジュニア・ランニングスクール(低学年・高学年)各30名定員
日程 7月26日(月)・27日(火)・29日(木)・8月2日(月)・3日(火)・5日(木)
雨天時の予備日8月16日(月)・17日(火)
会場 水元総合スポーツセンター多目的広場 詳細についてはクラブハウスまで
- * 8月30日(月)～10月25日(月)まで1期=全6回 新規事業として開催。
小学3年～6年生対象 **ジュニア育成硬式テニス教室**
日程 8月30日(月)9月13日(月)27日(月)10月4日(月)18日(月)25日(月)
雨天時の予備日11月1日(月)8日(月)
会場 水元総合スポーツセンターテニスコートA・B面 午後5時～7時
募集人数 30人(定員を超えた時は抽選とさせていただきます)
詳細についてはクラブハウスまで
- * 参加型プログラムからのお知らせ
 - ・写経会 8月5日(木) 募集人数 15名 参加費500円
会場 水元総合スポーツセンター3F会議室
 - ・バルーンアート教室 8月4日(水)・9月1日(水)・10月6日(水)・11月3日(水) 参加費1期4回2,800円 1回700円
会場 水元学び交流館 第三集会室
- * 9月22日(水)シニアスポーツ振興事業ふれあいグラウンド・ゴルフ大会
会場 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

かつしか地域スポーツクラブ