



かつしか地域スポーツクラブ

No.100 令和3年9月予定表 オリジナルプログラム

東京2020オリンピックがコロナ禍の中で無事終了しました。日本選手の大活躍が目立ちました。出場アスリート達はこの大会に向けて長期にわたり準備・努力して来ました、その力を発揮できた人や残念ながら結果を出せなかった人がいました、多くの敗者の上に勝者が有ると思います。参加選手に大きな拍手を送りましょう。
*新型コロナ感染状況により一部のプログラムに変更の可能性があります。

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	6・13・20	前半 9時30分～10時30分 後半10時45分～11時45分		20時退出	水元学び交流館レクホール
2		マクラメ編み教室	6		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホールA
3		バドミントン	13・20・27			19時～20時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	6・13・27			19時～20時	水元総スポ・テニスコート
5	火	気功	7・14・21・28	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	7・14・21・28		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	1・8・15・22		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	15		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	中止				
10	木	スナッグゴルフ	1・15	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11		練功教室	2・9・16・30	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	9	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	2・9・16・30			19時～20時	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	2・9・16・30			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	3・10・17・24		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
17		イス体操教室	10・24		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	10・24	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	3・17・24	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	11		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	4・18	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	4・18		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	4・11・18・25	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	4・11・18・25	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	12・26	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	5・19			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 9月号 No.100



- * 8月24日～9月5日までパラリンピック開催 頑張る選手を自宅で応援しましょう。
- * 9月でも残暑が厳しいので熱中症には十分気をつけましょう。
- * 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。)
「お点前と菓子で季節を感じ取る」 重作

* アドバンス・プログラム	時 間 帯			会 場
	午前	午後	夜間	
* 新プログラム				
月 *ジュニア育成硬式テニス教室	8月30日・9月13日・27日・10月4日・18日・25日 雨天予備日有り	17時～19時		水元総スポ・センターテニスコートA面・B面
トランポリン・ジュニア	6・13・27	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	
*障がい者トランポリン・スクール		18時30分～19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)	3・10・17・24	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	7・14・21・28	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	1・15・22・29	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	3・17	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)	3・10・17・24	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	9月1日(水)・10月6日(水)・11月3日(水)	15人	1期4回2,800円*8月終了1回700円	水元学び交流館 第三集会室
木 折り紙教室	9月23日(木)・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

予定	日 時	人 数	費 用	会 場
ふれあい グラウンド・ゴルフ大会	9月22日(水) 予備日9月29日		参加費300円	水元総スポ・センター多目的広場
かつしかスポーツフェスティバル	10月10日(日)		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)			水元総合スポーツ・センター

- ・事務局から
新型コロナウイルス感染予防対策の収束状況次第で、プログラム変更が発生するかも分かり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くださいと思います。
- ・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