



## 令和3年12月 プログラム

No.103

(書体=BIZ UDPゴシック)

10月31日2年振りに『ふれあいフェスタ2021』を水元総合スポーツセンターの室内施設や多目的広場を使って実施しました。



ブラインドサッカー

多目的広場で



2021/10/31 14:3

オセロゲームに夢中=相手チームのオセロ札(直径15Cm大の白・黒)を制限時間内にひっくり返して数の多い方が勝ち



スナックゴルフ



撮影コーナーでバルーン作成

# 12月 オリジナルプログラム

水元学び交流館は2021年11月8日～2022年2月末まで施設工事のため、使用できません。  
時間と会場が変更になっておりますので、プログラムを確認の上で会場にお越しください。

| 会場の変更有り |                 |            |                                  |                               |
|---------|-----------------|------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 曜日      | プログラム名          | 日          | 時間                               | 会場                            |
| 月       | リフレッシュ健康体操      | 6・13・20・27 | 1部 9:00～9:50<br>2部 10:00～10:50   | 水元総合スポーツセンター<br>第二武道場         |
|         | マクラメ網み教室 ※1     | 6          | 14:00～16:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>地域交流ホールA      |
|         | ナイター硬式テニス ※2    | 6・13・20・27 | 19:00～21:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>テニスコート        |
|         | バドミントン          | 13・20・27   | 19:00～21:00                      | 葛美中学校 体育館 ※4                  |
| 火       | 気功教室            | 7・14・21・28 | 9:30～11:00                       | 水元総合スポーツセンター<br>第二武道場         |
|         | バウンドテニス         | 7・14       | 14:00～16:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ ※4     |
|         | 健康吹矢            | 7・14・21・28 | 1部 14:00～14:55<br>2部 15:00～15:55 | 水元総合スポーツセンター<br>第一・第二会議室      |
| 水       | スナックゴルフ         | 1・15       | 9:00～11:00                       | 水元総合スポーツセンター<br>多目的広場         |
|         | 茶道・お点前教室        | 中 止        |                                  |                               |
| 木       | 押し花教室 ※1        | 9          | 9:00～11:00                       | 水元総合スポーツセンター<br>地域交流ホールC      |
|         | 練功教室            | 2・9・16・23  | 1部 9:00～9:50<br>2部 10:00～10:50   | 水元総合スポーツセンター<br>第一・第二会議室      |
|         | バウンドテニス         | 2          | 14:00～16:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ ※4     |
|         | ラケットテニス         | 2・9・16・23  | 19:00～20:30                      | 花の木小学校 体育館 ※4                 |
|         | 健康ヨガ            | 2・9・16・23  | 19:00～20:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>フィットネススタジオ ※4 |
|         | フォークダンス         | 中 止        |                                  |                               |
| 金       | スナックゴルフ         | 10・24      | 9:00～11:00                       | 水元総合スポーツセンター<br>多目的広場         |
|         | はつらつ健康体操        | 10・24      | 10:30～11:30                      | 金町地区センター 5Fホール                |
|         | イス体操            | 10・24      | 14:15～15:15                      | 水元総合スポーツセンター<br>地域交流ホールA・B    |
|         | スポーツ(健康)ダーツ     | 3・10・17・24 | 14:00～16:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>第一・第二会議室      |
|         | 楽しい卓球           | 10・17・24   | 19:00～21:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ ※4     |
| 土       | シェイプアップ・ウォーキング  | 4・11・18・25 | 9:00～9:40                        | 水元総合スポーツセンター<br>第一・第二会議室      |
|         | ノルディックウォーキング ※3 | 11・25      | 9:30～11:30                       | 水元公園 及び 地域周辺道路                |
|         | パワー・ヨガ          | 4・11・18・25 | 9:50～10:50                       | 水元総合スポーツセンター<br>第一・第二会議室      |
|         | 現代俳画(水墨画)教室 ※1  | 11         | 14:00～16:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>第一会議室         |
|         | カローリング          | 18         | 14:00～16:00                      | 飯塚小学校 体育館 ※4                  |
| 日       | ノルディックウォーキング ※3 | 5・19       | 9:30～11:30                       | 水元公園 及び 地域周辺道路                |
|         | スポーツ太鼓          | 5          | 19:00～20:30                      | 飯塚防災倉庫                        |

## 12月 アドバンスプログラム

| 曜日 | プログラム名                    | 日          | 時間                               | 会場                          |
|----|---------------------------|------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 月  | ジュニア育成硬式テニス教室             | 13・27      | 17:00~19:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>テニスコートA面・B面 |
|    | トランポリン・ジュニア               | 6・13・20    | I 16:30~17:30<br>II 17:30~18:30  | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ      |
|    | トランポリン・クラブ                | 6・13・20    | I 16:30~18:00<br>II 18:10~20:00  | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ      |
|    | 障がい者トランポリン                | 6・13・20    | 18:30~19:30                      | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ      |
| 火  | はじめてジャズダンス                | 7・14・21・28 | 9:30~11:00                       | 水元総合スポーツセンター<br>第一・第二会議室    |
| 水  | 元気体操教室                    | 1・15・22    | 1部 16:30~17:20<br>2部 17:30~18:20 | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ      |
| 金  | 書道教室                      | 3・17       | 9:30~11:00                       | 水元総合スポーツセンター<br>地域交流ホールA    |
|    | トランポリン・大人                 | 3・10・17・24 | 14:00~15:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ      |
|    | トランポリン・キッズ                | 10・17・24   | 15:00~16:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ      |
|    | トランポリン・ジュニア               | 10・17・24   | I 16:15~17:15<br>II 17:15~18:15  | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ      |
|    | トランポリン・クラブ                | 10・17・24   | I 16:15~17:15<br>II 17:15~18:15  | 水元総合スポーツセンター<br>サブアリーナ      |
|    | フラスクール<br>(ケイキクラス・カファクラス) | 3・10・17    | 16:30~18:00                      | 水元総合スポーツセンター<br>第二武道場       |

☆ 小中学生の夜間プログラム(20時以降)の参加は必ず保護者もしくは成人の方に送迎をお願いします。

## 12月 参加型プログラム

| 曜日 | プログラム名・定員 | 日・費用  | 時間          | 会場            |
|----|-----------|---|-------------|---------------|
| 水  | バルーンアート教室 | 12月1日(水)<br>1月5日・2月2日<br>3月2日<br>1期4回2,800円<br>20人<br>1回 700円 | 13:30~15:00 | 西水元地区センター 会議室 |

### 注意事項

- ※1 指導・準備の都合上【事前申し込み制】です。  
参加当日、材料費(実費)が必要です。
  - ※2 雨天、荒天等で中止となることがあります。  
17時以降については水元総合スポーツセンター受付(TEL03-3609-8182)へお問い合わせ願います。
  - ※3 開催可否は、天気予報で判断されるか、水元総合スポーツセンター受付(TEL03-3609-8182)へお問い合わせ願います。また、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確認できます。  
急な雨に備え雨具の用意をお願いします。荷物は両手が自由になるようリュック等がおすすめです。
  - ※4 室内履きの必要な施設においては、室内運動に適したシューズの持参使用をお願いします。
- ☆ スポーツプログラムは、動きやすい服装シューズで参加願います。  
◆熱中症対策◆水分補給の用意は各自でお願いします。



一般社団法人  
オール水元スポーツクラブ



掲示板 12月号 No.103

\* 今年も残り1ヶ月と少なくなりましたが、新型コロナが少し落ち着いた感じで年末を迎えることになりました。引き続き感染予防対策(マスク着用・手指の消毒・3密回避等)で自分を守りましょう。

\* 運動不足になりがちです、プログラムに参加し体を動かして健康な心身で新しい年を迎えよう。

\* 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。)  
「姿勢よし 心も踊る 令和花」 長塚作

### 報告

10月31日(日) ふれあいフェスタ2021が参加事前登録制で行われました。

午後から多目的広場で予定していたミニ運動会が雨で中止となって残念。

| 予定                | 実施日  | 人数  | 参加資格                | 実施会場                |
|-------------------|--|---|---------------------|---------------------|
| 第8回トランポリン交流大会     | 12月5日(日)   | 参加者190余名                                      | ユニバーサル大会            | 水元総合スポーツ・センター       |
| ジュニア育成硬式テニス教室(後期) | 12月13日(月)・27日<br>1月17日(月)・31日<br>2月14日(月)・28日<br>(予備日3月7日・14日) | 30人   | 小学3年～6年生の児童         | 水元総合スポーツ・センターテニスコート |
| テニス体験会            | 2022年2月26日(土)<br>午後1時～午後5時(日没まで)                               | 15～20人位                                       | 会員と会員以外の一般の人も参加可    | 都立葛飾総合高校テニスコート2面    |
| 第8回かつしかRUNフェスタ    | 3月1日～13日   | 一般エントリー 11月12日～12月28日                         | ONLINE形式            | 全国どこからでも参加可         |
|                   | 3月13日(日)   | 区民先行エントリー 11月12日～23日<br>一般エントリー 11月24日～12月28日 | REAL形式(詳細はパンフレット参照) | 堀切水辺公園              |

### ・事務局から

新型コロナウイルス感染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下さい。

変更等のお知らせはインターネット・ホームページ上に掲載致しますのでご確認下さい。

### ・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、金融機関へ手続き作業が有りますので、出来るだけ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(祝日開設) 午前10時～12時 午後1時～5時

日曜日は休みです、第二水曜日は体育館全体が休み

ホームページアドレス [all-mizumoto-sc.jp/](http://all-mizumoto-sc.jp/)

Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189

