

2022年9月



令和4年10月 プログラム



NO.113

暑かった夏が過ぎ、スポーツの秋になりました、好みのプログラムに参加して心身を鍛えて下さい。

手芸教室



前回の手芸教室でティッシュBoxカバーを作成。今回は何かな？

2022年10月15日(土)予定

ふれあいグラウンド・ゴルフ大会



入ってくれー(前回大会から)

2022年10月19日(水)予定

10月 オリジナルプログラム(月会費で参加自由なプログラム)

				前月との会場変更有り
曜日	プログラム名	日	時間	会場
月	リフレッシュ健康体操	3・17・31	1部 9:00~10:00 2部 10:15~11:15	水元学び交流館 レクリエーションホール ※4
	マクラメ網み教室 ※1	3	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 地域交流ホールA
	ナイター硬式テニス ※2	3・17・24・31	19:00~21:00	水元総合スポーツセンター テニスコート
	バドミントン	17・24・31	19:00~21:00	葛美中学校 体育館 ※4
火	気功教室	4・11・18・25	10:00~11:30	水元学び交流館 レクリエーションホール ※4
	健康吹矢	4・11・18・25	1部 14:00~14:55 2部 15:00~15:55	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
水	スナッグゴルフ	5	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 多目的広場
	バウンドテニス	5・12・19・26	13:00~15:00	水元学び交流館 レクリエーションホール ※4
	楽しい卓球	5・12・19・26	18:30~20:30	水元学び交流館 レクリエーションホール ※4
木	押し花教室 ※1	13	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター内
	練功教室	6・13・20・27	1部 9:00~9:50 2部 10:00~10:50	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
	ラケットテニス	6・13・20・27	19:00~20:30	花の木小 体育館 ※4
	健康ヨガ	6・13・20・27	19:00~20:00	水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ※4
金	スナッグゴルフ	14・28	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 多目的広場
	はつらつ健康体操	14	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
		28	9:00~10:00	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
	イス体操	14・28	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
スポーツ(健康)ダーツ	7・14・21・28	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室	
土	シェイプアップ・ウォーキング	1・8・15・22	9:00~9:40	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
	パワー・ヨガ	1・8・15・22	9:50~10:50	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
	ノルディックウォーキング ※3	8・22	9:30~11:30	水元公園 及び 地域周辺道路
	現代俳画(水墨画)教室 ※1	8	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 第一会議室
	カローリング	8	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	2・16	9:30~11:30	水元公園 及び 地域周辺道路
	スポーツ太鼓	2・16	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

10月 アドバンスプログラム(別費用で参加するプログラム)

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	3・17・24・31	17:00~19:00	水元総合スポーツセンター テニスコートA面・B面
	トランポリン・ジュニア(3期制)	3・17・24・31	I 16:30~17:30 II 17:30~18:30	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・クラブ (通年)	3・17・24・31	I 16:30~18:00 II 18:10~20:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	障がい者トランポリン	3・17・24・31	18:40~19:40	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
火	WAKU WAKU ジャズダンス	4・11・18・25	9:15~11:00	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
水	元気体操教室	5・19・26	1部 16:30~17:20 2部 17:30~18:20	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
金	書道教室	7・21	9:30~11:00	水元総合スポーツセンター 地域交流ホールA
	トランポリン・大人	7・14・21・28	14:00~15:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・キッズ	7・14・21・28	15:00~16:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・ジュニア(3期制)	7・14・21・28	I 16:15~17:15 II 17:15~18:15	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・クラブ (通年)	7・14・21・28	I 16:15~17:15 II 17:15~18:15	水元総合スポーツセンター サブアリーナ

☆ 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。

10月 参加型プログラム(別費用で参加するプログラム)

曜日	プログラム名	日	時間	会場
木	折り紙教室	27	10:00~12:00	西水元地区センター 和室
土	手芸教室(第Ⅲ期)	15	9:30~11:30	西水元地区センター 和室

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リュック等がお勧めです。
- ※4 室内履きの必要な施設です。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。

☆ 新型コロナウイルス感染予防対策やインフルエンザ等の健康管理には十分ご注意下さい。



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ



掲示板 10月号 No.113

* 金町・水元地区のスポーツ選手が全日本大会や東日本大会等の上部大会への出場、活躍情報が聞かれるようになりました。会員の皆様も身体を動かして体力向上や健康維持に努めましょう。

予定

・ 9月25日(日)・10月2日(日)・16日(日)

スポーツレクリエーション教室

障がい者も健常者も楽しめるスポーツ

定員 20名(先着順)小学生以上

都立特別支援学校活用促進事業

会場 = 水元特別支援学校

スポーツ体験	モルック	木の棒(モルック)を下手から、ピン(数字が入ってる)を目掛けて投げ、先に50点ピッタリ先取した方が勝利となる対戦スポーツ。
	スタッキング	複数のプラスチック製カップを決められた型に積み上げたり崩したりして、スピードを競う競技。

・ 10月10日(月・祭)

かつしかスポーツフェスティバル

奥戸総合スポーツセンター

トランポリン・バルーンで参加

水元総合スポーツセンター
サブアリーナ

シェイプアップ・ウォーキング	午前10時~11時	事前 予約 不要
ラケットテニス	午後1時~3時	

・ 10月19日(水) 予備日(26日 水)

シニア振興事業グラウンド・ゴルフ大会 水元総合スポーツセンター多目的広場

・ 10月22日(土) 硬式テニス 都立葛飾総合高校テニスコート 2面使用

1部 午後1時~3時

2部 午後3時~5時

} 各20名

参加費1人 = 500円

事前申し込み制

詳細はパンフレット参照

・ 10月30日(日)

都民参加事業ふれあいフェスタ2022 水元総合スポーツセンター体育館・多目的広場

* 12月4日(日) 第9回葛飾区トランポリン交流大会 水元総合スポーツセンターアリーナ・他

報告

8月に東日本トランポリン大会オール水元スポーツクラブの会員が出場しました。

・事務局から

*新型コロナウイルス感染の状況次第でプログラムの変更が発生することがあります。変更につきましてはホームページ等でお知らせいた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ありますので、**前月の18日**まで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。毎月**第二水曜日**は休館日です。

ホームページアドレス all-mizumoto-sc.jp/

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

クラブQRコード

