



令和4年3月 プログラム

NO.106

令和3年度も今月で終わりです、新年度も体を動かして運動不足にならない様にしましょう。(年度会費のご用意を)

学び交流館の工事が終了、ご不便をお掛けしておりましたプログラムが元の会場に戻りました。



雪にも負けず、新型コロナウイルスにも負けない健康作りを！！

3月 オリジナルプログラム

水元学び交流館の施設工事が2月末で完了します。御協力ありがとうございました。
会場が元に戻り、時間の変更もありますので、プログラムを御確認の上で会場にお越しく下さい。

曜日	プログラム名	日	時間の変更有り	会場の変更有り
			時間	会場
月	リフレッシュ健康体操	7・14・21	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
	マクラメ網み教室 ※1	7	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	7・14・28	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	14・21・28	19:00~21:00	葛美中学校 体育館 ※4
火	気功教室	1・8・15・22	10:00~11:30	水元学び交流館 レクリエーションホール
	健康吹矢	1・8・15・22	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	スナックゴルフ	2・16	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	2・9・16・23	13:00~15:00	水元学び交流館 レクリエーションホール
	楽しい卓球	2・9・16・23	18:30~20:30	水元学び交流館 レクリエーションホール
	茶道・お点前教室	中止		
木	押し花教室 ※1	10	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター内
	練功教室	3・10・17・24	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	3	19:00~20:30	花の木小 体育館 ※4
	健康ヨガ	3・10・17・24	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
	フォークダンス	中止		
金	スナックゴルフ	11・25	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	4・18・25	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	11・25	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
	スポーツ(健康)ダーツ	4・11・18・25	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	5・12・19・26	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	5・12・19・26	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	12・26	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	12	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 第一会議室
	カロリーリング	5	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	6・20	9:30~11:30	水元公園 及び 地域周辺道路
	スポーツ太鼓	6・20	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

3月 アドバンスプログラム

曜日	プログラム名	日	時間の変更有り		会場
			時 間		
月	ジュニア育成硬式テニス教室	7・14 予備日	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	7・14・28	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	7・14・28	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	7・14・28	18:40~19:40		水元総合スポーツセンター サブアリーナ
火	はじめてジャズダンス	1・8・15・22	9:30~11:00		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	2・16・23	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	4・18	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	4・11・18・25	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	4・11・18・25	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	4・11・18・25	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	4・11・18・25	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
	フラスクール (ケイキクラス・カフアクラス)	4・11・18・25	16:30~18:00		水元総合スポーツセンター 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。

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。

体調管理のための**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 3月号 No.106

- * 3月は、卒業や新年度に向けた準備など何かと気ぜわしい時です、健康管理には十分気を付けて運動不足にならない様にしましょう。
- * 新型コロナウイルス・オミクロン株の為、**マン延防止等重点措置が3月6日まで延長**になりました。感染力の強いウイルスですのでこれまで以上に3密対策、手指消毒等一層の注意を払ってください。
(2月16日から水元総合スポーツセンター地域交流ホールがワクチン接種会場になっております。)

* 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。)
「うろたえて ハッと気が付きゃ 早や十年」 光春作

報告

- * 2月一杯で学び交流館の工事が終わりました、プログラムの会場が従前に戻りました。一部のプログラムで時間変更がありますので確認の上、参加して下さい。

予定	実施日	参加資格	
第8回かつしかRUNフェスタ	3月13日(日)	全国どこからでもON LINE参加可(事前登録制)	
		実走行	堀切水辺公園

・事務局から

プログラム変更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

- * 来月4月は月会費のほか、**年会費2,000円のご用意**をお願いします。
- * 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/

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

