



# 令和4年5月 プログラム

NO.108

久しぶりに柴又七福神めぐりが好天のもと行われ、参加者10人は、さくら満開のなか元気に歩いてきました。



過去を  
観んとすれば  
今を観よ  
未来を  
観んとすれば  
今を観よ

# 5月 オリジナルプログラム

曜日	プログラム名	日	時間	会場
月	リフレッシュ健康体操	9・16・30	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	9	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	9・16・23・30	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	9・16・23	19:00~21:00	葛美中学校 体育館 ※4
火	気功教室	10・17・24・31	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	10・17・24・31	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	18	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	11・18・25	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	11・18・25	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	12	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター内
	練功教室	5・12・19・26	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	12・19・26	19:00~20:30	花の木小 体育館 ※4
	健康ヨガ	12・19・26	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	スナックゴルフ	13・27	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	6・20・27	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	13・27	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
	スポーツ(健康)ダーツ	6・13・20・27	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	7・14・21・28	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	7・14・21・28	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	7・21	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	14	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	7・21	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	15	9:30~11:30	水元公園 及び 地域周辺道路
	スポーツ太鼓	8・15	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

# 5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	9・23	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	9・16・23・30	I 16:30~17:30	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
			II 17:30~18:30	
	トランポリン・クラブ	9・16・23・30	I 16:30~18:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
II 18:10~20:00				
	障がい者トランポリン	9・16・23・30	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	10・17・24・31	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	4・18・25	1部 16:30~17:20	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
			2部 17:30~18:20	
金	書道教室	6・20	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	6・13・20	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	6・13・20	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	6・13・20	I 16:15~17:15	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
			II 17:15~18:15	
トランポリン・クラブ	6・13・20	I 16:15~17:15	水元総合スポーツセンター サブアリーナ	
		II 17:15~18:15		

☆ 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。

# 5月 参加型プログラム

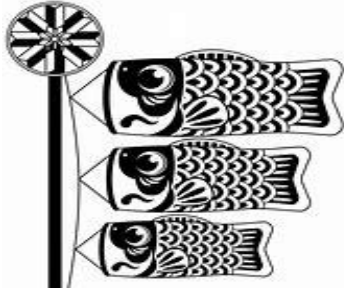
曜日	プログラム名	日	時間	会場	
火・木	ライバルに差をつける ランニングスクール	火曜日 17・31 木曜日 12・26	予備日 6月7日	16:30~ 17:30 17:30~ 18:30	2部制 水元総合スポーツセンター 多目的広場B

## 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すすめです。
- ※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。

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 5月号 No.108

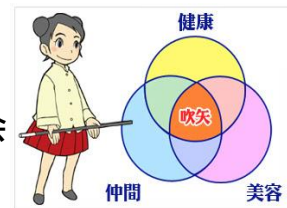
- \*今年度もジュニア育成硬式テニスが年間3回実施(昨年は2回開催)する予定で募集します。  
第一期は、5月9日(月)から7月25日(月)月曜日が基本 17時~19時 全10回予定。  
会場 水元総合スポーツセンターテニスコートA・B面 募集人員30名 費用9,600円  
\*詳細については募集案内等でご確認下さい

## 報告

- \*4月2日(土) 柴又七福神めぐり 今回は暖かい、この時期に行いました。  
\*4月28日(木) オール水元スポーツクラブ 定期総会

## ・会員さんの活躍報告

- \*4月11日(月) 第14回 スポーツウェルネス吹き矢東京東総支部大会 [墨田区総合体育館]  
男子 8m 2位 野口 実氏  
男子 G8m 3位 鈴木 勲氏 (G:80才以上の有段者=10mがクラスを下げて)  
女子 8m 2位 小松真理子さん
- \*4月12日(火) 第75回 葛飾区民春季体育大会 グラウンド・ゴルフ大会  
男子の部 優勝 林 清氏  
3位 鈴木秀雄氏



## 予定

- \*ライバルに差をつける ランニング・スクール 水元総合スポーツセンター多目的広場B面  
5月12日(木)・17日(火)・26日(木)・31(火) ・16時30分~17時30分  
雨天等の予備日6月7日 ・17時30分~18時30分 2部制 定員30人
- \*ジュニア育成硬式テニス第一期募集 小学3年~6年生対象  
5月9日(月)~6月~7月25日(月) 基本月曜日 全10回 予備日8月8日(月) 定員30人

## ・事務局から

4月28日(木)にオール水元スポーツクラブの定期総会が開催され、令和3年度の総括と4年度の活動方針等を決めました。

\*新型コロナウイルス感染の状況によりプログラムの変更が発生することがあります。

## ・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、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

