



令和4年6月 プログラム

NO.109

第10回定期総会が4月28日(木)に行われ、令和4年度がスタートしました。新型コロナウイルスの規制は解除されましたが、感染予防はご自身で続け、運動しながら健康体力の維持や向上に努めましょう。

ここ2年間プログラムの中止や会場変更等でご迷惑・ご不便をお掛けしましたが、今年度はそのような事が無いことを願うばかりです。



第10回定期総会 (4月28日)



ジュニア育成硬式テニス教室 1日目 (5月16日～)



“ライバルに差をつける” ランニングスクール 1日目 (5月17日～)

6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)

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	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	6	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	6・13・20・27	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	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	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	7・14・21・28	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	1・15	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	1・8・15・22	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	1・8・15・22	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	9	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 地域交流ホールA
	練功教室	2・9・16・23	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	2・9・16・23	19:00~20:30	花の木小 体育館 ※
	健康ヨガ	2・9・16・23	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	10・24	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	10・24	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	10・24	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
	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 第一・第二会議室
土	シェイプアップ・ウォーキング	4・11・25	9:00~9:40	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
		18		地域交流ホールAB
	パワー・ヨガ	4・11・25	9:50~10:50	水元総合スポーツセンター 第一・第二会議室
		18		地域交流ホールAB
	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
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 第一会議室	
カロリーリング	4・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	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

6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	6・13・20・27	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)	6・13・20・27	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)	6・13・20・27	I 16:30~17:30 II 17:30~18:30 III 18:30~20:00	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	6・13・20・27	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	7・14・21・28	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	1・15・22・29	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	3・17	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	3・10・24	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	3・10・24	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)	3・10・24	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)	3・10・24	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。

6月 参加型プログラム

曜日	プログラム名	日	時間	会場
火	ライバルに差をつける かけっこ教室	6月7日	16:30~18:30	水元総合スポーツセンター 多目的広場B面

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。
- ※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。

熱中症対策のための**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 6月号 No.109



かつしか地域スポーツクラブ

- * 外出規制等が無くなり、大型連休と好天に恵まれ多くの人々が全国各地に出かけたようです。クラブ会員の皆さんはいかがお過ごしでしたか？
- * 身体を動かしても快適なこのシーズンです、“**熱中症**”に気をつけ、プログラムに参加しましょう。友人や知人をオール水元スポーツ会員にお誘いください。

報告

5月9日(月)から令和4年度ジュニア育成硬式テニス第一期が始まりました。全10回
定員30人 水元総合スポーツセンターテニスコートA・B面

5月12日(木)・17日(火)・26日(木)・31日(火)ライバルに差をつける ランニング・スクール
67人参加 水元総合スポーツセンター多目的広場B面

予定

- * 6月19日(日)午前11時25分～50分 水元公園菖蒲まつりの舞台に“気功”で出演
花しょうぶと会員さんの晴れ姿をご覧ください。
- * 7月2日(土)午後1時～5時 硬式テニス体験 会場＝葛飾総合高校テニスコート
参加無料。
クラブ会員以外の参加も自由です。



前回出演時

・事務局から

* オール水元スポーツクラブの“ロゴ入りTシャツ”を1枚¥1,500円で販売しております。
購入を希望される方はクラブハウスまでお申し出ください。

* 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ありますので、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/

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



かつしか地域スポーツクラブ