



令和5年1月 プログラム



新年おめでとうございます。

今年も会員の皆様とご家族が健康で過ごせます様に！

* 12月4日(日)に第9回トランポリン交流大会が行われました。

オール水元スポーツクラブの会員が今夏の全国大会に出場するほどレベルが上がってきております。

今回は親子3人・母子や女性の参加が多く活発な大会となりました。

一般女性の部



親子3人で



開会式の後、中田大輔氏のデモンストレーションが行われました。



空中でズボンを履く

会員の見事な演技



1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	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
	マクラメ編み教室 ※1	16	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	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	16・23・30	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	スナッグゴルフ	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	5・12・19・26	19:00~20:30	花の木小 体育館 ※4
	健康ヨガ	5・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	スナッグゴルフ	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

1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(Ⅲ期)	16・23・30	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)	16・23・30	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)	16・23・30	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	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	WAKU WAKU ジャズダンス	10・17・24・31	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	18・25	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	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・27	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・27	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)	6・13・20・27	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)	6・13・20・27	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。

1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	費用	時間	会場
木	折り紙教室 3回 定員15名 1月26日・2月16日・3月23日	26	1800円	10:00~12:00	西水元地区センター 和室
木 土	書き初め教室 1・2部制 各部定員20名	5 7	1回800円	1部小学3・4年:16:30~ 2部小学5・6年:17:30~	水元総合スポーツセンター 3F会議室
土	手芸教室 定員10名 1月21日・2月18日・3月18日	21	1500円	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ください。



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ



掲 示 板 1月号 No.116

報告

・ 12月4日(日) 第9回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で行われました
オール水元スポーツクラブの大きなイベントとして毎年行われております。
今年も周辺地区や近県を含め175名の参加申し込みが有り、会員の活躍が見られました。

予定

・ 1月5日(木)・7日(土) 書き初め教室 対象小学3年生～6年生まで
書き初めのお手伝いとして参加型プログラムで計画しました。

1月28日(土)午前10時～12時 奥戸総合スポーツセンター温水プール館第一会議室
スポーツボランティア研修会 定員30名先着順 詳細についてはパンフレットを

会員の活躍報告

11月13日(日) 第75回区民体育大会 ダーツ大会			11月23日 北区オープン吹き矢大会 北区赤羽体育館		
男子ダブルス	準優勝 3位	木村 実氏と林 勝之氏ペア 榎林 英雄氏ペア	男子	G8・8m部 8m	優勝 3位
女子ダブルス	3位	中川多見子さんペア	女子	10m	優勝 砂金完司氏 野口 実氏 船山政子さん
シングル戦	Bグループ 準優勝 3位 Cグループ 優勝 3位 Dグループ 3位	高城 悦子さん 石井 澄子さん 中川 達也氏 中川多見子さん 榎林 英雄氏			

お知らせとお願い

- * プログラムの受付業務をお2人=**大坂夏子さん**と**西田紀代子さん**が運営委員として活動いただける事になりました。皆様のご協力をお願いいたします。
- * 年末**12月29日**～年始**1月4日**まで休業いたします。全プログラム・クラブハウスもお休みです。

・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有ります。
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ください。

・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、**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

クラブ案内QRコード

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

