



# 令和5年10月 プログラム

No.125



・スポーツの秋・食欲の秋……その他 ?? の秋です。体を動かしましょう。

10月の予定は盛りだくさんです。奮ってご参加下さい。

・10月9日(祭) かつしか区スポーツフェスタ 奥戸会場と水元会場で開催  
 水元体育館会場で { 午前10時～シェイプアップ・ウォーキング } 参加自由  
 { 午後1時～バドミントン }  
 奥戸会場

トランポリン・バルーンアート・ポップコーン販売で協力

\* 昨年のかつしか区スポーツフェスタでは

葛飾区地区対抗団体戦で西水元地区が見事、**総合優勝**しました。

\* 10月18日(水) シニア振興事業オール水元ふれあいグラウンド・ゴルフ大会 (予備日25日)  
 19町会とオール水元からも参加、152名のエントリーが有りました。  
 クラブ会員も多数参加予定、健闘を祈ります。

入って頂戴!?

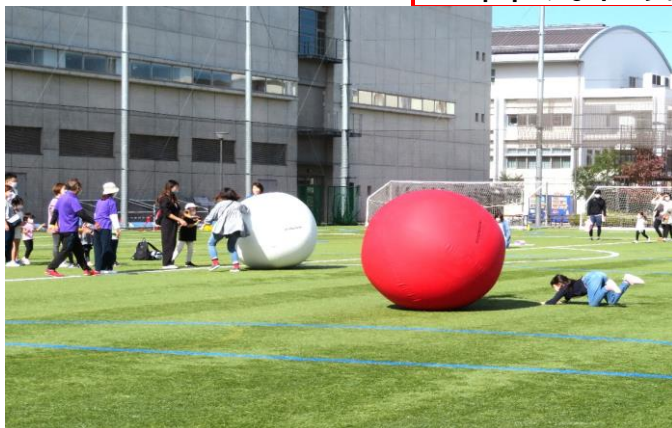


昨年の大会風景



\* 10月29日(日) ふれあいフェスタ2023 ミニ運動会や文化系プログラムの展示等

昨年のかつしか区スポーツフェスタから



ミニ運動会 大玉転がしでスッテンころりん



新種目のモルック

# 10月 オリジナルプログラム(月会費で参加可能なプログラム)

				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 ※4	2・・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
	マクラメ編み教室 ※1	2	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	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 ※3	16・23・30	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	3・10・17・24	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	3・10・17・24	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	4	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 ※3	4・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
	楽しい卓球 ※3	4・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
木	押し花教室 ※1	12	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 地域交流ホールC
	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 ※3	5・12・19・26	19:00~20:30	花の木小学校 体育館
	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
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	13	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
		27	9:30~10:30	水元総合スポーツセンター地域交流AB
	イス体操	13・・27	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
土	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
	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
	現代俳画(水墨画)教室 ※1	21	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 第一会議室
日	カローリング ※3	7・・21	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
	ボッチャ ※3	8	9:30~11:30	水元小合学園体育館
		22		水元特別支援学校 体育館
スポーツ太鼓	1・・15	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(Ⅱ期)	2・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(Ⅱ期)	2・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)	2・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	2・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	3・10・17・24	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	4 . . 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(Ⅱ期)	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	費用	時間	会場
月	はつらつ健康体操(柴又会場) 定員 20人	16・23 ・30	3500円 (全7回)	13:30~14:30	柴又学び交流館 第4集会場
金	はつらつ健康体操(高砂会場) 定員 30人	6・13 20・27	3500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂地区センターホール
木	折り紙教室	26(2回目)	1800円 (全3回)	10:00~12:00	西水元地区センター会議室

※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 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。

※4 室内履きと敷物(ヨガマットかレジャーシート・バスタオル等)をご用意下さい。

☆ 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。

☆ インフルエンザや新型コロナウイルス感染予防等、健康管理には十分ご注意下さい。

☆ 各プログラム活動中の水分補給や汗拭き対策等をご自身で用意願います。



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.125



**記録的な暑い日がようやく納まり、運動に好適なシーズン到来です。**

\*会員の皆様のご協力をお願い。

11月5日(日) 『ゴミ減量・清掃フェア』葛飾清掃工場におけるフリーマーケット実施  
ここ3年間新型コロナの影響でフリーマーケットに出店出来ませんでした。今年では実施します。  
つきましてフリーマーケットに出品出来る品物の寄付をお願いします。

出品物について

○ 新品か新品同様の衣類や食器などの日用品

× 除外品目・・・食品・医薬品・貴金属・電化製品・手作り品・

CDやDVD等その場で動作確認が出来ないもの

締め切り 2023年10月21日(土)までにお願いします。

出品物はクラブハウスまで  
お持ち込み下さい。

売上金は日本赤十字社を通して災害被災地等に寄付します。

## 10月の予定

10月9日(祭) かつしか区スポーツフェスタ2023 オール水元スポーツクラブ関連  
・奥戸会場=トランポリン・バルーンアート・ポップコーン販売で行事参加協力。  
・水元会場=午前中シェイプアップ・ウォーキング 午後=バドミントン  
会員の皆さん水元会場へ多数の参加をお願いします。

10月18日(水) シニア振興事業 オール水元ふれあいグラウンド・ゴルフ大会  
(予備日25日水曜日) 水元総合スポーツセンター多目的広場

10月29日(日) ふれあいフェスタ2023 (地域の皆様との交流を目的に運動系・文化系種目で)  
水元総合スポーツセンターアリーナ・多目的広場・地域交流ホール等各会場

## ・事務局から

インフルエンザが流行しております、手洗い、うがい等をこまめに行いましょう。

## ・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、金融機関への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。

【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

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

\*水元総合スポーツセンター体育館は**第二水曜日が休館日**となっております

10月11日(水)は**休館日**になります

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

クラブ案内QRコード

