



# 令和5年12月 プログラム

No.127



## 第10回トランポリン交流大会 (2023.12.3)

今回 記念すべき10回目を迎えます。参加者の皆様の健闘を祈ります

昨年の演技から



2023年11月5日(日) 葛飾清掃工場「ごみ減量・清掃フェア」フリーマーケットに品物の提供・ご協力いただきありがとうございました。

売上金は日本赤十字社に寄付をさせていただきました。



# 12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	4・11・・・25	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	4	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	4・11・18・25	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	11・18・25	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	5・12・19・26	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	5・12・19・26	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	6・・・20	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	6・13・20・27	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	6・13・20・27	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	14	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	7・14・21・28	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	7・14・21・28	19:00~20:30	花の木小学校 体育館
	健康ヨガ	7・14・21・28	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	1・・・15	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	8	9:30~10:30	水元総合スポ・セン地域交流AB
		22	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	8・・・22	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
スポーツ(健康)ダーツ	1・8・15・22	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	2・9・16	9:00~9:40	水元総合スポ・セン第1・2会議室
		23		水元総合スポ・セン地域交流AB
	パワー・ヨガ	2・9・16	9:50~10:50	水元総合スポ・セン第1・2会議室
		23		水元総合スポ・セン地域交流AB
現代俳画(水墨画)教室 ※1	9	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 ※3	2・・・16	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館	
日	ボッチャ ※3	10	9:00~11:00	水元総合スポ・セン第1・2会議室
		17		4 水元特別支援学校 体育館
	スポーツ太鼓	3・・・17	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

## 12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)	4・11・18・25	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(Ⅲ期)	11・18・25	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)	11・18・25	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	11・18・25	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	5・12・19・26	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	6・・20・27	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	1・・15	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	8・15・22	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	8・15・22	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(Ⅲ期)	8・15・22	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)	8・15・22	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。

## 12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	4・11 ・18・25	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	1・8 ・15・22	3500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂地区センターホール

※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は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 12月号 No.127



かつしか地域スポーツクラブ

## 2023年も残り少なくなりました、充実の一年を過ごされましたでしょうか？

### \* 会員さんの活躍報告

10月20日(金) 水高連グラウンド・ゴルフ大会 (水元総合スポーツセンター多目的広場)  
男子の部 野口 実氏が見事優勝

10月21日(土) 葛飾区民秋季体育大会 スポーツウェルネス吹矢大会  
(水元総合スポーツセンター・アリーナ)

#### 女子の部

10m	1位	船山政子さん
	2位	伏見啓子さん
	3位	磯崎久子さん
8m	1位	小松真理子さん
6m	1位	宮田弘子さん
	2位	佐戸井久子さん
	3位	松本孝子さん

#### 男子の部

10m	3位	野口 実さん
8m	3位	安達健一さん
6m	2位	田代和男さん



### \* お礼

11月5日(日) 『ゴミ減量・清掃フェア』葛飾清掃工場内でフリーマーケット実施  
品物を寄付していただきありがとうございました。  
売上金は日本赤十字社に寄付させていただき、被災地等の一助になればと思います。

### \* 予定

12月3日(日) 第10回トランポリン交流大会

12月27日(水) 臨時総会

### ・事務局から

これからは空気が乾燥しインフルエンザが流行します、手洗い、うがい等をこまめに行い予防に努めましょう。

### ・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

**12月13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



かつしか地域スポーツクラブ