



令和5年9月 プログラム

No.124



- ・今年の夏は異常に暑い日が続きましたが体調はいかがでしょう。
- ・夏休み期間に小学生や中学生までを対象とした武道6種目体験や3種目の工作教室等を企画しました。
- 特に弓道教室には中学生が参加、良い経験をされた事と思います。

工作教室

* ミサンガ教室(7月27日木曜日)



ミサンガ完成



* 押し花教室(7月27日木曜日)



細かい作業をピンセットで



* 木工教室 7月30日 日曜日 水元塚谷南公園にて 朝から晴天で暑い中、参加者汗だくで本立てを作りました。



出来たヨ!



9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・18	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・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	15・29	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 15・22	9:30~10:30 10:30~11:30	水元総合スポーツセンター地域交流AB 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	8・15・22・29	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・30	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	2・9・16・30	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	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	ポッチャ ※3	3・17・24	9:30~11:30	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

9月 アドバンスプログラム(別費用で参加するプログラム)

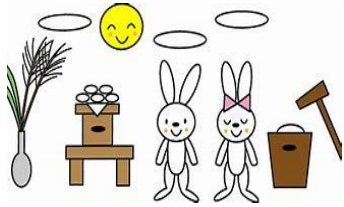
曜日	プログラム名	日	時間	会場
月	ジュニア育成硬式テニス教室(Ⅱ期)	4・11・25	17:00~19:00	水元総合スポーツセンター テニスコートA面・B面
	トランポリン・ジュニア(Ⅱ期)	4・11・25	I 16:30~17:30 II 17:30~18:30	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・クラブ(通年)	4・11・25	I 16:30~18:00 II 18:10~20:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	障がい者トランポリン	4・11・25	18:40~19:40	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
火	WAKU WAKU ジャズダンス	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・29	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・29	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)	8・15・22・29	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・29	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。

9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・25	3500円 (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・29	3500円 (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。
- ☆ 熱中症の発生しやすい季節になりました、水分補給等健康管理に十分ご注意ください。
- ☆ 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 9月号 No.124



残暑厳しい時期ではありますが適度に体を動かして体力維持をしましょう。

報告

- 夏休み工作教室（3種目）
マクラメ編み・押し花・木工
- 夏休み武道体験（6種目）
柔道・剣道・空手・少林寺・弓道・なぎなた
- ジュニアランニングスクール
- スナッグゴルフでゴルフを学ぼう

小・中学生向け夏休み中の思い出体験を企画し、多くの参加をいただきました。ありがとうございました。次回もご期待下さい。

お誘い

* ボッチャを楽しみませんか！（リジナル・プログラム）

都立小合学園体育館や水元特別支援学校体育館等、広いスペース・空調完備で快適にプレーできます。



ジャックボール（白色）の上にON

予定

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

まだまだ暑い日が続きますので“**熱中症対策**”を怠らない様にして下さい。

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

9月13日(水)は**休館日**で**体育館全体が休み**になります

ホームページアドレス all-mizumoto-sc.jp/

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

クラブ案内QRコード

