



令和6年1月 プログラム

No.128



2024年 新年おめでとうございます

2023年10月にオール水元スポーツクラブは文部科学省から“生涯スポーツ優良団体”として表彰を受けました。これまで14年間、地域皆様の健康づくり・仲間づくり・活力づくりを目的として活動して参りました。1地域のスポーツクラブが日本全国からも認知される事になりました。これも偏に会員皆様のご協力・ご支援の賜物と感謝申し上げます。

2024年辰年の年頭に当たり、今年も皆様の健康作りをアシストさせていただきます。

第10回トランポリン交流大会(12月3日)

会員大活躍のもと無事終了しました

開会式



表彰式



ポーズと回転



手先・足先がきれいに伸びています



1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	8・15 ・ ・ 29	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	15	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	15・22・29	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	15・22・29	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	9・16・23・30	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	9・16・23・30	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	17 ・ ・ 31	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	10・17・24・31	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	10・17・24・31	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	11	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	11・18・25	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	11・18・25	19:00~20:30	花の木小学校 体育館
	健康ヨガ	11・18・25	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	12 ・ ・ 26	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	5 ・ 19・26	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	12 ・ ・ 26	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
	スポーツ(健康)ダーツ	5・12・19・26	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	6・13・20・27	9:00~9:40	水元総合スポ・セン第1・2会議室
	パワー・ヨガ	6・13・20・27	9:50~10:50	水元総合スポ・セン第1・2会議室
	現代俳画(水墨画)教室 ※1	13	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 ※3	6 ・ ・ 20	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
日	ボッチャ ※3	14 28	12:00~14:00 9:00~11:00	水元小合学園第二体育館 水元特別支援学校 体育館
	スポーツ太鼓	7 ・ ・ 21	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)	15・22・29	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)	22・29	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)	22・29	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	22・29	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	9・16・23・30	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	24・31	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	12・19	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	5 . . 26	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	5 . . 26	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)	5 . . 26	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)	5 . . 26	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。

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
月	はつらつ健康体操(柴又会場) 定員 20人	15・22 ・29	3500円 (全7回)	13:30~14:30	柴又学び交流館 第4集会場
木	折り紙教室 定員 15人	25	1800円 (全3回)	10:00~12:00	西水元地区センター会議室
金	はつらつ健康体操(高砂会場) 定員 30人	12・19 ・26	3500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂地区センターホール
金	レベルアップ 書き初め教室 1部=小学3・4年 2部=5・6年	5	1000円	1部16:30~17:20 2部17:30~18:20	水元総合スポーツセンター 3F 会議室
土	定員=1部・2部 各回20人	6		1部14:20~15:10 2部15:50~16:40	

※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 1月号 No.128



かつしか地域スポーツクラブ

2024年 辰年 皆様の今年の抱負は！！ 健康と何を祈願しますか？

* オール水元スポーツクラブは15年目を迎える事になります。
会員の皆様、知り合いの方を会員にお誘い下さい。

* 会員さんの活躍報告

11月12日(日) 第76回葛飾区民体育大会秋季ダーツ競技大会
(奥戸総合スポーツセンター体育館・小体育館)

シングル戦		ダブルス戦	
Bグループ (60~72才)		優勝	小松真理子さん
優勝	石井澄子さん	3位	高城悦子さん
Cグループ (73~79才)		交流ゲーム	
優勝	中川達也さん	2位	槻林英雄さん
3位	中川多見子さん 赤川美智子さん		
Dグループ (80才以上)			
3位	赤川芳晴さん 林 勝之さん		



* 報告

12月3日(日) 第10回トランポリン交流大会 開催されました。
オール水元スポーツクラブからも多数の参加と入賞者が多数出ました。

* 予定 1月5日(金) クラブハウス仕事始め

1月20日(土)午前8時半 京成金町~ 柴又七福神めぐりを予定しております
一年の健康とご多幸をご一緒に巡り祈願しませんか♥
詳細はチラシで確認下さい(クラブハウスまで)



・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

1月10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/
Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189

クラブ案内QRコード

