



令和6年4月 プログラム

No.131



令和6年度になりました、今年度アドバンス・プログラムの新種目について検討中です。ご期待下さい。

2024年3月10日(日)(堀切水辺公園)

かつしかRUNフェスタ2024

好天のもと行われた今年のかつしかRUNフェスタ会場でオール水元スポーツクラブからはポップコーン販売で協力。参加者や応援の方々に喜んでいただきました。



開店準備中 この後1時間待ちになるほどの大人気になりました

会計部から

4月から新年度になります。月会費と年度会費のご用意をお忘れになりません様にお願い致します。

4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	1・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	1	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	1・8・15・22	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	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	2・9・16・23	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	2・9・16・23	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	3・17	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	3・10・17・24	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	3・10・17・24	18:30~20:30	水元学び交流館 レクリエーションホール
木	練功教室	4・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	4・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	12・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	13・20	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
日	ボッチャ ※3	21 14・28	9:30~11:30 9:00~11:00	水元小小学園第二体育館 水元総合スポ・セン地域交流ホールA・B
	スポーツ太鼓	7・21	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

4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)	8・15・22	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)	8・15・22	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)	8・15・22	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	8・15・22	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	2・9・16・23	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	3・17・24	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	5・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	12・19・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	12・19・26	15:00~16:00	水元総合スポーツセンター
	トランポリン・ジュニア(Ⅲ期)	12・19・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)	12・19・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。

4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	1・8・15 ・22	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	5・12・19 ・26	3500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂地区センターホール

※ **注釈**

※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。

☆ インフルエンザや花粉症等、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 4月号 No.131



4月から小学生から中学生に、また学生から社会人になられた方等、生活環境が大きく変わられた方々は健康面・精神面でも負担に感じられる事でしょう。そのような時は体を動かし、汗をかいて乗り越えましょう。

* 報告

3月10日(日) かつしかRUNフェスタ2024 堀切水辺公園
オール水元スポーツクラブはポップコーン販売で協力・参加。
今年もまた買うまで1時間待ちの大人気となりました。

* 予定

4月8日(月)から

参加型プログラム()

トランポリン教室とジュニア育成硬式テニス教室の第一期が始まります



* 乞うご期待 現在検討中です

- 1) ゆったり健康体操
- 2) 春・夏・秋・冬の適切な時期に

ウォーキングで3~4時間位 都内の名所を歩く予定

・事務局から

新年度に当たり成人会員の会費を一律にさせていただきました。

・会計部からお願い

* 4月1日から令和6年度になりました。より一層健康体力維持に努めましょう。

* 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時間が掛かりますので、**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

今月は **4月10日(水)**が**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

