



令和6年5月 プログラム

No.132



令和6年4月からオリジナル・プログラム、アドバンス・プログラムや参加型プログラムの活動が始まりました。

* 2024年4月8日ジュニア育成硬式テニス第一期が始まりました。28名応募



* トランポリン各クラスも第一期が始まりました。

トランポリン親子教室から



* 会員の皆様へお願い

オリジナル・プログラム(21種目に自由に参加可)は限られた時間内で会員皆様に楽しんで頂くためには、開始準備や後片付けのお手伝い等の気配りをお願いできればと思います。

* 事務局から

生涯スポーツ優良団体表彰受賞記念のクリアファイルを会員の皆様全員に配布しております、まだ受け取られてない会員様はクラブハウスまでお越しください。

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

5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)	13・20・27	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)	13・20・27	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)	13・20・27	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	13・20・27	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	7・14・21・28	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	1・15・22・29	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	10・17	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	10・17・31	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	10・17・31	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)	10・17・31	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)	10・17・31	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。

5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	13・20 ・27	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	10・17 ・24・31	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 定員 15人	23	1800円 (全3回)	10:00~12:00	西水元地区センター 会議室
土	手話入門教室 定員 30人	11 25	6000円 (全6回)	14:15~15:45 14:15~15:45	水元総スポ・センタ第一・二会議室 水元総スポ・センタ地域ホールABC

※ **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。

☆ これからは**熱中症**にならない様に暑さ対策をして水分補給や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 5月号 No.132



オール水元スポーツクラブのプログラムに自転車でお越しの方、ご存じでしたか？
葛飾区の公園内は乗り入れ禁止の表示が有ります。各施設への駐輪時には、他の利用者
やお子様にご不安を与えない速度や指定された場所に駐輪しましょう。



* 報告

4月24日(水) 定期総会 水元総合スポーツセンター 2F地域交流ホール
令和5年度の総括と令和6年度の活動方針等を決定し、新年度の行事がスタートします。

* 予定

- 5月6日(月・祭) 水元総合スポーツセンター8周年記念
午前 トランポリン } で協力
午後 ボッチャ
- 5月22日(水)
評議委員会 (水元・西水元連合町会長、水元・西水元地区委員会会長とオール水元)

* 1)

- 手話入門教室が5月11日(土)から月2回全6回の予定で始まります。
会場 水元総合スポーツセンター 地域交流ホール・会議室等 定員30人 参加費6,000円
- ゆったり健康体操
- 春・夏・秋・冬の適切な時期に } 詳細は後日お知らせ
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

生涯スポーツ優良団体表彰受賞の記念品クリアファイルを会員の皆様に配布しております、
まだお受け取りでない方はクラブハウスまでお越しください。

・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 5月8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

