



令和6年7月 プログラム

No.134



今年の夏は暑くなりそうです。熱中症にならない様に水分補給をこまめに取りましょう。

新企画

四季ごとに都内の名所を“10,000万歩目安に歩く”プログラム

* 都内名所ウォーキング第一弾

日・時 2024年7月10日(水) 午前10時 都営地下鉄汐留駅 現地集合・出発
 場所 浜離宮恩賜庭園界限(ガイド付) → 水上バス(約40分乗船)で浅草へ
 費用 2,000円(入園料・水上バス運賃・保険他) 午後1時15分ごろ浅草駅で解散
 * 集合場所までと解散後の交通費は自己負担でお願いします
 (都営交通は東京都シルバーパス利用可能)

定員 20名

締め切り6月28日(金)必着

詳細はチラシ参照 クラブハウスまで

小学生対象プログラム

種目	開催日	回数	時間	会場
夏休みジュニアランニングスクール	7月 23・25・30	6回	16:30~18:20	水元総スポ多目的広場
	8月 1・6・8 予備日20・22			
夏休みキャンプスナッグゴルフ体験	7月 24・31	4回	9:00~11:00	水元総スポ多目的広場
	8月 16・23 予備日30			
夏休み木工教室	7月 28(日) 予備日8月4日	1回	9:00~11:00	水元塚谷南公園

今年は昨年6武道体験にアーチェリーを新たに加えて企画しました。

小学生・中学生やご父兄も参加可能プログラム

夏休み剣道体験	7月 20 (土)	1回	12:00~	水元総スポ第二武道場
夏休みなぎなた体験	8月 3 (土)	1回	12:40~	水元総スポ第二武道場
夏休み空手道体験	7月 20・27 (土)	4回	16:50~	水元総スポ第二武道場
	8月 3・10 (土)			
少林寺拳法体験	8月 3 (土)	1回	9:30~	水元総スポ第二武道場
合気道体験	7月 20・27 (土)	4回	9:15~	水元総スポ第一武道場
	8月 3・10 (土)			
弓道体験	7月 20・27 (土)	3回	9:30~	奥戸スポーツセンター弓道場
	8月 10 (土)			
アーチェリー体験	7月 20・27 (土)	3回	13:00~	奥戸スポ・アーチェリー場
	8月 10 (土)			

7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・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	8・22・29	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	2・9・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	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・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	4・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	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 地域交流ホールA
	カローリング ※3	20	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
	ボッチャ ※3	27	9:30~11:30	水元特別支援学校体育館
日	ボッチャ ※3	7・21	9:30~11:30	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

7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)	1・8・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)	1・8・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)	1・8・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	1・8・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	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・10・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	5・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	5・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)	5・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)	5・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。

7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 ・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	5・12	3500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂地区センターホール
	ゆったり体操 定員 18人	5・19 ・26	3500円 (全7回)	9:15~10:15	金町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。

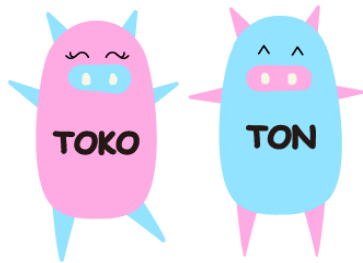
※3 室内履きの必要な施設です。室内運動に適したシューズの持参使用をお願いします。

※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。

☆ 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。



オール水元スポーツクラブのゆるキャラ

一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 7月号 No.134



今年は雨の少ない梅雨になっていますが、体調管理には十分ご注意ください。

* 今年の夏休みの特別プログラムを予定

日程は表紙参照

小学生向け 対象 定員

・	小学生夏休み工作教室	小学1年～6年	30人
・	スナッグゴルフでゴルフを楽しく学ぼう	小学3年～6年	12人
・	夏休みジュニアランニングスクール	1部=低学年 2部=高学年	40人 40人

6武道とアーチェリー体験
保護者も参加可能プログラム

対 象		
・	剣道	小学生以上から大人(保護者OK)
・	なぎなた	小学生以上から大人(保護者OK)
・	少林寺拳法	小学生以上から大人(保護者OK)
・	空手道	小学生以上から大人(保護者OK)
・	合気道	小学生・中学生
・	弓道	中学生のみ
・	アーチェリー	小学高学年以上から大人(保護者OK)



* 報告

- 6月16日(日) 水元公園 葛飾菖蒲まつり
“気功”で舞台出演披露。
- 6月22日(土) 東京都トランポリン競技会
オール水元スポーツクラブから6人の選手が出場。

・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、金融機関への変更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

7月・8月は休館日ナシとなっております

ホームページアドレス all-mizumoto-sc.jp/
Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189

