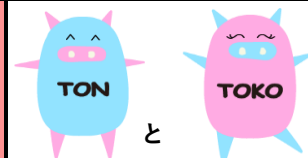




令和7年1月 プログラム

No.140



と
オール水元スポーツクラブのゆるキャラ

令和7年(2025年)巳年 会員の皆様新年おめでとうございます。
この1年も健康に留意し各プログラムにご参加下さい。

新年のご挨拶

理事長 植草久利

新年あけましておめでとうございます。

ご家族お揃いで健やかな新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

昨年1年間には皆様のご支援、ご協力により、大過なく諸活動が進められた事に感謝致します。

特に、新たなプログラムとして立ち上げた都内名所めぐりウォーキングは好評で多数の参加者が有り、楽しく、元気に開催することが出来ております。

又、健康マージャン教室では初心者と経験者が共に仲良く、元気にリーチ、ツモ、ロンと声を掛け合っているのが印象に残っております。ご指導されている方々に感謝いたします。

今年は巳年です。巳年生まれの方の特徴は周囲との調和を大切にする努力家と、情が深く人々に対して思いやりのある態度で接する人と言われております。

更に、巳年は脱皮する蛇のイメージから「復活と再生」を意味し、新しい事が始まる年になると言われております。

クラブとしても新たな気持ちで何事も進歩する様努めてまいりますので皆様のご協力をお願い致します。

皆様の益々のご健勝とご活躍を心よりお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

* 12月1日(日) 第11回トランポリン交流大会 水元総合スポーツセンターアリーナ

今年で11回目を迎え埼玉県や都内から文京区・江戸川区・足立区など他地区からも含め159名のエントリーが有りました。

本大会は幼児から障害をお持ちの方小学生以上一般の方までユニバーサル・ゲームスとして毎年開催しております。



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	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	6	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1会議室
	ナイター硬式テニス ※2	6・・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	6・・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 (3F)第一・第二会議室
水	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
	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 (3F)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(B面のみ)・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	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
		24	9:30~10:30	水元総合スポ・セン2F地域ホールABC
	イス体操	17・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 (3F)第1・第2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3F第1・2会議室 水元総合スポ・セン2F地域ホールAB
		11・18 25	9:50~10:50	水元総合スポ・セン3F第1・2会議室 水元総合スポ・セン2F地域ホールAB
	現代俳画(水墨画)教室 ※1	11	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター (3F)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	ポッチャ ※3	12	9:00~11:00	水元総合スポ・セン3F第1・2会議室
	スポーツ太鼓	12・19	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

☆ 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 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)	6・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1・2(Ⅱ期)	6・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)	6・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	6・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 (3F)第一・第二会議室
水	元気体操教室	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・セン3F第1会議室 水元総合スポ・セン2F地域交流ホールA
	トランポリン・大人	10・17・24	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・24	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1・2(Ⅱ期)	10・17・24	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・24	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
日	レベルアップ書き初め教室 定員20名 1部 小学3・4年 2部 5・6年	5	1000円 1回	1部 14:20~15:10 2部 15:50~16:40	水元総合スポーツセンター 2F地域交流ホールA・B
月	レベルアップ書き初め教室 定員20名 1部 小学3・4年 2部 5・6年	6	1000円 1回	1部 14:20~15:10 2部 15:50~16:40	水元総合スポーツセンター 2F地域交流ホールA・B
月	はつらつ健康体操(柴又会場) 定員 20人	6・20 ・27	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	23	1800円 (全3回)	10:00~12:00	西水元地区センター会議室
金	健康マージャン教室 定員 12人	10・24	3000円 (全6回)	9:00~12:00	西水元地区センター会議室
	はつらつ健康体操(高砂会場) 定員 20人	10・17 ・24・31	3500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂学び交流館 多目的ホール

※ **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時以降の問い合わせは、クラブハウス時間外になりますので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**にかからない様 うがい・手洗い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防寒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.140



新年おめでとうございます、今年もよろしくお願いいたします。

* 報告

- ・ 12月1日(日) 第11回トランポリン交流大会

水元総合スポーツセンターアリーナ

今年は難度の高い回転を含む種目に多くの参加者が出場されましたが、無事に終了することが出来ました。

・前日準備により大会当日はスムーズに運営が出来ました。

- ・ 12月からアドバンス・プログラムの3期が始まりました。

- トランポリン各種目(スクール・キッズ・障がい者等)
- ジュニア育成硬式テニス
- 元気体操



昨年の教室風景

* 予定

- ・ R7年1月5日(日)・6日(月) レベルアップ書き初め教室

小学生3年生以上対象

水元総合スポーツセンター地域交流ホールA・B

1部(3・4年生) 2部(5・6年生)に分けて行います。

- ・ R7年3月9日(日) かつしかRUNフェスタ2025 堀切水辺公園
模擬店(ポップコーン販売)出店で来場者の応援をします。

- ・ R7年4月23日(水) 定期総会
R7年度に向けて

* 事務局から

年末・年始の業務について

令和6年12月29日(日)～令和7年1月5日(日)まで年末年始休みになります

* 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

1月8日(第二水曜日)は休館日となっております



一般社団法人 オール水元スポーツクラブ

*昨年 文部科学省から“生涯スポーツ優良団体”を受賞

ホームページアドレス

all-mizumoto-sc.jp/

Tel. 03-5876-9188

FaX. 03-5876-9189