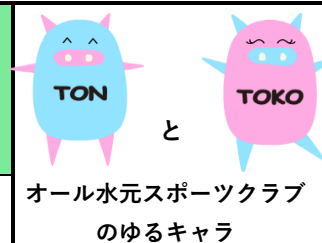




令和7年10月 プログラム

No.149



スポーツの秋になりました。10月13日(月・祭)かつしかスポーツフェスタ、15日(水)グラウンド・ゴルフ、26日(日)ふれあいフェスタ等プログラムに参加して健康な体力を維持しましょう。

かつしかスポーツフェスティバル

10月13日(月・祭)

奥戸総合スポーツセンター

トランポリン

バルーン

水元総合スポーツセンター

午前 1部 リズミカルキック

2部 ダンスストレッチ

午後 ボッチャ



昨年のかつしかスポーツフェスティバル奥戸会場風景



グラウンド・ゴルフ始球式

オール水元ふれあいグラウンド・ゴルフ大会

2025年10月15日(水)

雨天等予備日 22日

ふれあいフェスタ2025

10月26日(日)

多目的広場やアリーナ等で汗を流しましょう

*雨天時は室内種目で

昨年のふれあいフェスタミニ運動会大玉転がし



10月 オリジナルプログラム(月会費で参加出来るプログラム)

				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・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	20	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA
	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A・B面
	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1・第2会議室
水	スナッグゴルフ	1・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	1・8・15・22	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	1・8・15・22	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	2・9・16・23	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1・第2会議室
	ラケットテニス ※3	2・9・16・23	19:00~20:30	花の木小学校 体育館
	健康ヨガ	2・9・16・23	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	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
	トランポリン 高校生以上~一般 (要 事前申し込み 4人まで)※5	10	14:00~15:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	スポーツ(健康)ダーツ	3・10・17・24	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	4・11・18・25	9:00~9:40	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
	パワー・ヨガ ※4	4・11・18・25	9:50~10:50	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
	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1会議室
	カローリング ※3	4・18	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
日	ボッチャ ※3	5・19	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA・B
	スポーツ太鼓	5・19	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

☆ 夜間プログラムの小学生の参加は午後8時までです。

小学生の夜間プログラム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。

10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 16:30~17:30 II 17:30~18:30 III 18:30~20:00	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1・2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	3	9:30~11:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1会議室
		17	9:30~11:00	水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA
	トランポリン・一般	10・24・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・24・31	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・24・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・24・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

10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	6・20・27	3,500円 (全7回)	13:30~14:30	さくらみち集い交流館 会議室
木	折り紙教室 定員 15人	23	1,800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 20人	3・10・17・24・31	3,500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂地区センター ホール
	健康マージャン教室 定員 12人	3・17	参加一回 500円	9:00~12:00	西水元地区センター 会議室

※ 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。

※5 先着4名様までの事前申込制です。参加ご希望の方はクラブハウスまでご連絡ください。

☆ 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。

☆ 感染症等の予防や健康管理のためうがいや手洗いを励行下さい。

☆ 各プログラム活動中の水分補給や熱中症対策等の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 10月号 No.149



一番暑かったこの夏、体は大丈夫でしたか？
秋の良きシーズン到来をプログラムに参加して元気に過ごしましょう。

* 会員の活躍報告

- ・ 会員さんが各種目で活躍しております！！

第57回葛飾区バドミントン団体リーグ戦大会

女子 3・4部

2025年8月23日

団体3位

波多美枝子・中束としえ・大谷明子・
鈴木晶子・馬渡頼子・(入江かおる)



* 今後の行事予定

- ・ 10月13日(月・祝) かつしかスポーツフェスティバル
奥戸スポーツセンター会場 トランポリン、バルーンで参加予定
水元総合スポーツセンター 午前 リズミカルキック・ダンスストレッチ
午後 ボッチャ
- ・ 10月15日(水) ふれあいグラウンド・ゴルフ大会 【シニア振興事業】
予備日22日(水) 男 86名
参加申し込み 女 82名 } 合計168人
- ・ 10月26日(日) ふれあいフェスタ2025 【都民参加事業】
今年も水元総合スポーツセンター各施設を利用して多くの種目と工夫
で楽しめるようにして来場をお待ちしています。
- ・ 12月7日(日) 第12回葛飾区トランポリン交流大会 【葛飾区協働事業】
オール水元スポーツクラブの大きな大会です。応援して下さい。

・事務局から

- * 一時的に休会される方は、早目に事務局に申し出下さい。

・会計部からお願い

- * 月会費は前払いです。お支払いを忘れずお願いします。

【クラブハウス開設日・時】 月～土 午前10時～12時 午後1時～5時 (祝日は休みになります)

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、10月8日(水)は休館日です



一般社団法人 オール水元スポーツクラブ

*文部科学省から“生涯スポーツ優良団体”を受賞しました

ホームページアドレス

all-mizumoto-sc.jp/

Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189