



令和7年11月 プログラム

No.150



10月は大きな行事が重なりましたが、天候にも恵まれ順調に経緯しております。多くの参加と協力、有難うございました。

かつしかスポーツフェスティバル2025 10月13日(月・祭)
奥戸総合スポーツセンター会場 バルーン
トランポリン



当日受付け 725名



当日受付け 862名

水元総合スポーツセンター会場

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
----	------

オール水元ふれあいグラウンド・ゴルフ大会



10月15日(水)
参加者
男 77人
女 73人



優勝者のスイング

11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	3・10・24	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	17	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	10・17・24	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	10・17	19:00~21:00	葛美中学校 体育館	
火	気功教室 ※3	4・11・18・25	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	4・11・18・25	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	5・19	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	5・12・19・26	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	5・12・19・26	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	6・13・20・27	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	6・13・20・27	19:00~20:30	花の木小学校 体育館	
	健康ヨガ	6・13・20・27	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	14・28	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	7・21	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール	
	イス体操	7・28	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	7	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	7・14・21・28	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	1・8・15・22	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	1・8・15・22	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	8	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	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館	
日	ボッチャ ※3	2・16・30	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室	
	スポーツ太鼓	9・16	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。

11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)	10(8/18の振替分)	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)	10・17	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)	10・17	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	10・17	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	4・11・18・25	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	5・19・26	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	7・21	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	7・14・21・28	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	7・14・21・28	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)	7・14・21・28	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)	7・14・21・28	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

11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	はづらつ健康体操(柴又会場) 定員 20人	10・17・ 24	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	27	1,800円 (全3回)	10:00~12:00	西水元地区センター 会議室
	都内名所めぐりウォーキング	13	2500円	10:00駒込駅集合~ 13:00解散予定	駒込駅集合~旧古河庭園~王子駅 で解散
金	はづらつ健康体操(高砂会場) 定員 20人	7・14・ 21・28	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	7・21	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(ヨガマットカレジャーシート・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はご自身で用意願いします。

一般社団法人



オール水元スポーツクラブ

掲示板 11月号 №.150



カレンダーの枚数残り少なくなってきた、年末の忙しい時期ですが健康のためにプログラムに参加しましょう。

* 会員の活躍報告

- ・ 第71回連合葛飾グラウンド・ゴルフ大会
女子の部 10月3日(木) 柴又少年サッカー場

優勝	佐戸井久子さん
3位	齊藤和子さん



* 今後の行事予定

- ・ 11月13日(木) 都内名所めぐりウォーキング
駒込駅集合～旧古川庭園(バラが咲いてるかな？)
～飛鳥山～王子駅で解散



- 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】
ユニバーサルゲームス(障がい者や幼児から大人まで)



・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、11月12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