



令和7年12月 プログラム

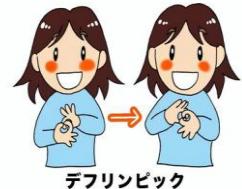
No.151



寒さに負けず体を動かして年末の忙しい時期を乗り越えましょう。

スポーツの祭典

- ・ デフリンピック 今年日本で11月に開催
1924年～聴覚障害の方のスポーツ競技で歴史も古い
昨年の手話教室が生かされ、観戦の楽しみが増す事でしょう。
- ・ パラリンピック 昨年開催
- ・ オリンピック 昨年開催



ぶれあいフェスタ2025 2025.10.26

水元総合スポーツセンターアリーナ・他
雨の為、準備していた雨天用のプログラムを屋内施設内で開催。
様々な種目を用意し参加者の皆様にお楽しみ頂きました。



迎え太鼓で盛り上げ



都立水元小学校音楽部の演奏



文化系作品の展示



軽い為？風船が中々割れません!?

12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)

曜日	プログラム名	日	時 間	変 更 有り
				会 場
月	リフレッシュ健康体操 ※4	1・8・22	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 (2F)地域交流ホールA
	ナイター硬式テニス ※2	1・8・15・22	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	8・15・22	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	2・9・16・23	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 (3F)第1・第2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 (3F)第1・第2会議室
		18		水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA・B
	ラケットテニス ※3	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	12・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
	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	5	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	5・12・26	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
		19		水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA・B
土	シェイプアップ・ウォーキング	6・13・27	9:00~9:40	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
		20		水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA・B
	パワー・ヨガ ※4	6・13・27	9:50~10:50	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
		20		水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA・B
	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 (3F)第1会議室
	カローリング ※3	20	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
日	ボッチャ ※3	14・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

☆ 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。

12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・15・22	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(Ⅲ期)	15・22	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)	15・22	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	15・22	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 (3F)第1・2会議室
水	元気体操教室	3・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	9:30~11:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1会議室
		19		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	5・12・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・26	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)	12・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)	12・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

12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	1・8・15・22	3,500円 (全7回)	13:30~14:30	さくらみち集い交流館 会議室
金	はづらつ健康体操(高砂会場) 定員 20人	5・12・19・26	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	5・19	参加一回 500円	9:00~12:00	西水元地区センター 会議室

※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へお問い合わせ下さい。

※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。



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 12月号 No.151



春夏秋冬が今年は2季?ではないかと思われる異常気象となっていますが、暑さ・寒さに負けない様にしましょう。

報告

*都内名所めぐりウォーキング

2025年11月13日(木)午前10時駒込駅集合

旧古河庭園から飛鳥山～王子駅で解散

18名参加

古河庭園



*清掃工場フリーマーケット

2025年11月23日(日)

ご協力いただいた品物の売り上げは例年通り、日本赤十字社へ寄付する予定です。

*今後の行事予定

12月7日(日) 第12回葛飾区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)

- ユニバーサルゲームス(障がい者や幼児から大人まで) 139名のエントリー
- 今年は午後の部のオープンクラスは予戦を行い、その後本戦で順位を決める形になりました。

・事務局から

* 年末・年始は12月28日(日)～2026年1月4日(日)までお休みです。

・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 テ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、12月10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

Tel. 03-5876-9188

all-mizumoto-sc.jp/

Fax. 03-5876-9189

