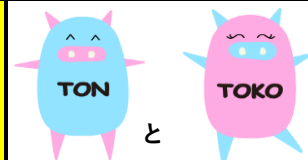




# 令和7年2月 プログラム

No.141



オール水元スポーツクラブのゆるキャラ

令和6年度も残り2ヶ月になりました、寒さ厳しいこの時期 体調に十分気を配り好みのプログラムに参加しましょう。

・ 健康マージャン教室 第一・第三金曜日 午前9時～12時

会場 西水元地区センター会議室

初心者の方大歓迎です、スタッフが丁寧に指導しております。

脳トレになりますよ



・ 都内名所めぐりウォーキング 第四弾 花めぐりと健康祈願致しましょう。

2月27日(木)午前10時集合・出発

——梅の花咲く六義園と巣鴨地蔵通り商店街を歩く——

六義園庭園 → 巣鴨とげぬき地蔵

美しい庭園を愛で、巣鴨のとげぬき地蔵へウォーキングしてみませんか。

現地解散で “おばーちゃん原宿”でタププリお楽しみください



## 2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	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	3	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	3・10・17	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	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・・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)第一・第二会議室
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)第一・第二会議室
	ラケットテニス ※3	6・13・20	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	14・・28	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
	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・セン3F第1・2会議室
	パワー・ヨガ	1・8・15・22	9:50~10:50	水元総合スポ・セン3F第1・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)第一会議室
	カローリング ※3	1	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
日	ポッチャ ※3	2・9	9:30~11:30	小合学園 第二体育館
	スポーツ太鼓	2・・16	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。

## 2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)	3・10・17	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)	3・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)	3・10・17	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	3・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・・18・25	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	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・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	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

☆ 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。

## 2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	3・10 ・17	3500円 (全7回)	13:30~14:30	柴又学び交流館 第4集会場
	デザイン押し花 定員 20人	24(月・祭)	2000円 当日集金	10:00~12:00	水元総合スポーツセンター 3F会議室
木	折り紙教室	27	1800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 第四弾 定員 20人	27	2000円	駒込駅南口 10時集合	六義園一>巣鴨とげぬき地蔵 現地解散
金	健康マージャン教室 定員 12人	7・・21	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	7・14 ・21・28	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)へお問い合わせをお願いします。

※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。

☆ インフルエンザや感染症にかからない様 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 2月号 No.141



各地で豪雪の便りがしきりに流れ、東京は気温が低いですが、室内等で楽しめるプログラムが多く用意しております、選んで参加し体力維持に努めましょう。

### \* 報告

- ・ アドバンス・プログラムの3期が始まっております。

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

- ・ R7年1月5日(日)・6日(月) レベルアップ書き初め教室  
水元総合スポーツセンター地域交流ホールA・B  
小学生3年生以上対象としました  
1部(3・4年生)  
2部(5・6年生)に分けて行いました。

参加者の皆さんは真剣に取り組んでいました。



### \* 予定

- R7年2月27日(木) 都内名所めぐりウォーキング  
午前10時駒込駅南口集合  
行先 六義園庭園→巣鴨とげぬき地蔵
- ・ 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 (会計監査4月14日・臨時総会4月16日)  
R7年度に向けて

### ・事務局から

令和6年度の期末になりました、R7年度に向けて準備をしましょう。

### ・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

2月12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/](http://all-mizumoto-sc.jp/)  
Tel. 03-5876-9188 FaX. 03-5876-9189