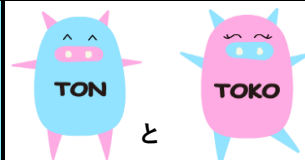




# 令和7年3月 プログラム

No.142



と  
オール水元スポーツクラブのゆるキャラ

**\* 梅の花が咲き、桜の便りが待ち遠しい時期になりました。**

\* 2月27日(木) 都内名所めぐりウォーキング 第四弾 参加申し込み21名  
六義園庭園 → 巣鴨とげぬき地蔵(現地解散)

この時期梅の花が咲いていると、花の美しさとその香りを・・・お楽しみに！！  
ガイドの説明の下、庭園を満喫し巣鴨のとげぬき地蔵へウォーキングしましょう。



開花と庭園風景



六義園の桜が満開の時

## 会計部からのお願い

4月から令和7年度になります、年度会費を収集させていただきます。

月会費と**年度会費(2,000円)**のご用意をお忘れのない様をお願いいたします。

## 3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・17・31	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・24	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・24	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・・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	学校行事の為 中止		花の木小学校 体育館
	健康ヨガ	6・13・・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	14	9:30~10:30	水元総合スポ・セン2F地域交流ホール
		21・28	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	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
	パワー・ヨガ	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	1・・15	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
	ポッチャ ※3	8・・22	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
日	ポッチャ ※3	16	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	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。

### 3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・24(予備日適用)	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・24	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・24	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・24	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	水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA
	トランポリン・大人	7・14・21	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	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	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	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。

### 3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・ 24・31	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(3回目)	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	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	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**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 3月号 No.142



**\* 3月は何かと気ぜわしい時ですが、体調管理に気をつけながらプログラムにご参加下さい。**

## 報告

R7年2月27日(木) 都内名所めぐりウォーキング 21名の申し込み有り  
午前10時 駒込駅南口集合・出発  
行先 六義園庭園→巣鴨とげぬき地蔵 (現地解散)

## \* 予定

- ・ 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。  
毎年好評をいただいております。



昨年の準備風景

- ・ R7年4月23日(水) 定期総会  
(会計監査・臨時理事会を経て)  
R7年6月15日(日)10:30～ 葛飾しょうぶまつり

## ・事務局から

R7年度に向けて準備をしましょう。

## ・会計部からお願い

\* 4月から新年度になります、月会費の外、**年会費2,000円**のご用意もお願いします。

【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

3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/

Tel. 03-5876-9188

FaX. 03-5876-9189

