



令和7年9月 プログラム

No.148



夏休みプログラム(ジュニアランニングスクール・武道体験や木工教室等)に多くの参加をいただきました。ありがとうございました。

小学生対象プログラム

ジュニア・ランニングスクール

(暑さ対策 室内で実施)



夏休み木工教室 7月27日(日)



武道体験とアーチェリー

合気道



アーチェリー



なぎなた



弓道



少林寺拳法



剣道



9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	1・8・15・29	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	8	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・22・29	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・22・29	19:00~21:00	葛美中学校 体育館	
火	気功教室 ※3	2・9・16・30	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・30	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	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・18・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	
	ラケットテニス ※3	4・11・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 ★9/12は会場、時間が変更されております ので、ご注意ください。	12	9:30~10:30	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室	
		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	
土	スポーツ(健康)ダーツ	5・12・19・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	
	シェイプアップ・ウォーキング	6・13・20・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	
	パワー・ヨガ ※4	6・13・20・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	
	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	
日	カローリング	6・20	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館	
	ボッチャ ※3	14・28	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	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。

9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)	1・8・22・29	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)	1・8・22・29	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)	1・8・22・29	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	1・8・22・29	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・30	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・19	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	5・12・19・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・19・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)	5・12・19・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)	5・12・19・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

9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・22・29	3,500円 (全7回)	13:30~14:30	柴又学び交流館 レクリエーションホール
木	折り紙教室 定員 15人	18	1,800円 (全3回)	10:00~12:00	西水元地区センター会議室
金	はづらつ健康体操(高砂会場) 定員 20人	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

※ 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 9月号 №.1478



暑い夏を乗り越え、スポーツの秋に備え多くのプログラムに参加して体を動かしましょう。

* 夏休みお子さん向けのプログラムに多くのご参加をいただき、ありがとうございました。

* 活躍報告

- 会員さんが各大会で大活躍しております！！

第78回区民春季ダーツ競技大会 2025年7月20日(日)

- シングル

D グル ープ	優勝	上野 芳子さん
	準優勝	常泉 清 さん
	3位	小松眞理子さん

C グル ープ	準優勝	石井 澄子さん
	3位	高城 悅子さん

- ダブルス

準優勝	笹木美代子さん組
3位	上野 芳子さん組



* 今後の行事予定 10月=スポーツの秋に向け行事が予定されています奮って参加して下さい。

10月13日(月・祝) 奥戸スポーツセンター会場 水元総合スポーツセンター	かつしかスポーツフェスティバル トランポリン、バルーンで参加予定 キックボクシング・エクササイズ、ボッチャで参加予定
10月15日(水)ふれあいグラウンド・ゴルフ大会 予備日22日(水)	シニア振興事業
10月26日(日)ふれあいフェスタ2025	都民参加事業
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	

* 都内名所めぐりウォーキング

- 候補地情報が有りましたらお願いします、検討させて頂きます。

・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 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、9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 all-mizumoto-sc.jp/

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