



# 令和8年1月 プログラム

No.152



**2026年（令和8年 午年）新年おめでとうございます。  
今年もプログラムに参加して、健康と仲間作りを！**

\* 1月5日(月)・6日(火) レベルアップ書き初めで今年もスタート！

**昨年の書き初め風景から**



**2025年12月7日(日) 第12回トランポリン交流大会が開催されました。**

\*ユニバーサル大会として、障がい者・幼児・小学生～一般まで参加して開催。

午前 区民の部(幼児～小学生)・スペシャルの部

午後 オープンの部 予選を行い、上位者が決勝へ

**選手宣誓**

**試合前の練習風景**



\*今大会はトランポリンの台をこれまで 午前の部と午後の部で入れ替え作業をしていましたが、それを無くした事で、進行がスムースに出来ました。

# R8年1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	5・12・19	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	19	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	5・19・26	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	19・26	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	6・13・20・27	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	6	1部 14:00~14:55 2部 15:00~15:55	水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA・B
		13・20・27		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	7・21	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	7・14・21・28	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	7・14・21・28	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	8・15・22・29	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	8・15・22・29	19:00~20:30	花の木小学校 体育館
	健康ヨガ	8・15・22・29	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	16・30	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・16・23	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	9・23	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	9	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	9・16・23・30	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	10・17・24・31	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	10・17・24・31	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	10	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	10・17	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
日	ボッチャ ※3	11	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
		18・25	9:30~11:30	水元特別支援学校 体育館
	スポーツ太鼓	11・18	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。

## R8年1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)	5・19・26	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)	19・26	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)	19・26	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	19・26	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	6・13・20・27	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	7・21・28	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	9・16	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	9・16・23・30	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	9・16・23・30	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)	9・16・23・30	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)	9・16・23・30	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

## R8年1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	12・26	3,500円 (全7回)	13:30~14:30	さくらみち集い交流館 会議室
		19			柴又学び交流館 第2集会室
木	折り紙教室 定員15名	22	1,800 (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	9・16・23・30	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	9・23	参加一回 500円	9:00~12:00	西水元地区センター 会議室

## 【冬休みプログラム】書き初め教室(小学3~6年生対象)

曜日	プログラム名	日	費用	時間	会場	
月・火	レベルアップ書き初め教室 定員 20人/回 <1部>小学3・4年生 <2部>小学5・6年生	5	1,200円 /回	1部 14:20~15:10	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室	
				2部 15:50~16:40		
		6		1部 14:20~15:10		
				2部 15:50~16:40		

※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、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 1月号 №.152



新年を迎え、新たな気持ちで目標や誓いをおたてになつた事でしょう。  
この一年が皆様にとって良い年で有ります様に！

## \* 報告

- \* 11月23日(日)清掃工場フリーマーケット  
ご協力いただいた品物の売り上げ金=10,778円は日本赤十字募金へ寄付。
  - \* 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
    - ・午前 区民の部(幼児・小学生) ・スペシャルの部
    - ・午後 オープンの部
- \* オープンの部は予戦を行い、その後上位者が決勝戦で順位を決める形。

## \* 会員さんの活躍

- \* 11月16日(日) 葛飾区民秋季ダーツ大会
  - Cクラス 3位 石井澄子さん・木村 実さん
  - Dクラス 2位 佐々木隆庸さん
  - ダブルス 3位 高城悦子さん・他

## \* 今後の行事予定

- \* 1月5日(月) 仕事始め  
5~6日 レベルアップ書き初め 小学生3年~6年対象

## ・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。  
会費を口座落としの会員さんに。休会や退会の手続きはお忘れなく行って下さい。

【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、1月14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