



令和8年2月 プログラム



オール水元スポーツクラブ
のゆるキャラ

No.153

* 1月5日(月)・6日(火) レベルアップ書き初め教室



* 1月9日(金) 書道教室



令和8年書き初め

会計部から

4月から新年度に入ります、3月の会費納入時に年度会費2,000円
が必要です。お忘れにならない様、準備をお願いいたします。

R8年2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	2・9・23	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	2	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	2・9・16	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	9・16	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	3・10・17・24	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	3・10・17・24	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	4・18	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	4・11・18・25	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	4・11・18・25	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	5・19・26	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	5・12・19・26	19:00~20:30	花の木小学校 体育館
	健康ヨガ	5・19・26	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	13・27	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	6・13・20・27	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	13・27	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	6	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	6・13・20・27	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	7・14・21・28	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	7・14・21・28	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	14	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	21	14:00~16:00	飯塚小学校 体育館
日	ボッチャ ※3	1・8・15	9:30~11:30	水元特別支援学校 体育館
	スポーツ太鼓	1・15	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(Ⅲ期)	2・9・16	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)	2・9・16	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)	2・9・16	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	2・9・16	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	3・10・17・24	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	4・18・25	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	6・20	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	6・13・20・27	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	6・13・20・27	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)	6・13・20・27	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)	6・13・20・27	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	2・9・16・23	3,500円 (全7回)	13:30~14:30	さくらみち集い交流館 会議室
木	折り紙教室 定員15名	26	1,800 (全3回)	10:00~12:00	西水元地区センター 会議室
金	はつらつ健康体操(高砂会場) 定員 20人	6・13・20・27	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	6・20	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、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.153

令和7年度も今月と3月を残すのみとなりました、やり残した事はございませんか？
午年の元気な馬の様に令和8年を過ごしましょう。

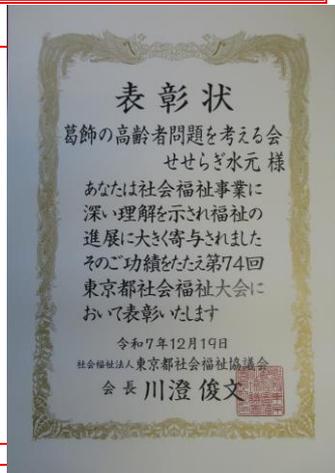
* 会員さんの活躍

* 齊藤和子さん

オール水元スポーツクラブは、運動や文化系種目がメインにプログラムが構成しております。

今回齊藤さんとそのグループ(せせらぎ水元)は高齢者福祉の為に尽力・活躍され、東京都社会福祉協議会から表彰を受けられました。

活動内容は高齢者に安価で栄養を考慮した弁当を作って自宅まで配達し、安否確認を兼ね約30年活動し、この度表彰されました。料理に興味のある方の参加をお待ちしています。



* 今後の行事予定

* 競技輪投げ講習会&第1回ふれあい輪投げ大会 (公益財団法人東京都スポーツ協会 支援)
2月20日(金) 受付10時 開会式 10時30分 申込み必切り 2月2日(月)
会場 水元総合スポーツセンター アリーナA・B

* 2月26日(木) 都内名所めぐりウォーキング
上野駅公園口集合

* 3月8日(日) かつしかRUNフェスタ2026 堀切公園土手コース
親子から10Kmまで多種。

オール水元からはポップコーン販売で応援。

・事務局から

* 令和7年度も残り2ヶ月となりました。

・会計部からお願い

* 4月から新年度になります、**年会費=2,000円**が必要です。
月会費は前払い制です。
休会や退会の手続きはお早目をお願いいたします。
会費を口座落としの会員さんは特に注意して下さい。

【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、今月は**2月12日(木)**が臨時休館日です。



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