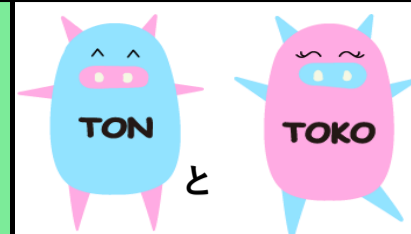




令和8年3月 プログラム



No.154

オール水元スポーツクラブの
ゆるキャラ

・会員の皆様へお願い

* オール水元スポーツクラブは「健康づくり・仲間づくり・活力づくり」を目的にして運営しております。

オリジナルプログラム22種目を月曜日から日曜日まで会員の皆さまに楽しんで頂いておりますが、各プログラムの準備やスムーズな運営に当たりまして、参加者皆様のご理解・ご協力で成り立っております、今後ともよろしくお願ひ致します。

* 2月20日(金) 午前10時～12時30分

・ 競技輪投げ講習会 & 第1回ふれあい輪投げ大会

参加申込み 35名

水元総合スポーツセンターアリーナA・B

初めての大会で参加者を6レーンに分けて行いました。

今回初めて投げる人、経験者の方も参加して楽しんで頂きました。

・第一回ふれあい輪投げ大会



・優勝者



会計部から

来月4月から新年度になります。年度会費2,000円が必要です。お忘れにならない様、お支払いをお願いいたします。

R8年3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・16・30	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・23	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・23	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・12・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	会場都合により3月はお休みとなります		
	健康ヨガ ※6	5・12・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・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)※3 ※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・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 ※6	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	会場都合により3月はお休みとなります		
日	ボッチャ ※3	8・22・29	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
	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(Ⅲ期)	2・9 予備日16・23	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・23	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・23	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・23	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・13	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	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	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	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	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	2・9・16・ 23・30	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・13	参加一回 500円	9:00~12:00	西水元地区センター 会議室

★おためしプログラム 3/16(月)10:00~窓口、もしくはお電話にてお申込をお願いいたします。

木	体軸体操プログラム※6 未就学児と保護者 先着10組	19	無料	15:00~15:50	金町つつみ集い交流館
木	体軸体操プログラム ※6 シニア 定員:先着15名	19	無料	16:00~16:50	金町つつみ集い交流館

※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。

※6 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 3月号 No.154

令和7年度最後の月になりました、この1年間健やかに過ごされた事と思います。
令和8年度も多くのプログラムに参加して健康で有意義な年にしましょう。

* 報告

2月26日(木)上野駅公園口集合・出発10:30出発 都内名所めぐりウォーキング 上野恩賜公園
・ ガイドツアーで上野駅公園ウォーキング
12時ごろ 新鷲亭にて甘味・お茶。 上野駅まで案内後解散

* 会員・指導者の活躍

* 令和7年度葛飾区民体育大会バドミントン大会 (日)2026年1月18日
女子ダブルス
・4部 **優勝** [大谷美穂さん
戸坂恵美子さん]

* 今後の行事予定

* 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。 ・オール水元からポップコーン販売で応援。

* 4月1日～ 令和8年度

* 4月22日(水)19時～ オール水元スポーツクラブ 定期総会
総合スポーツセンター地区ホールA

・事務局から

* 来月から令和8年度になります。

・会計部からお願い

* 4月から新年度、**年度会費=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。
会費を口座落としにされている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は、**3月11日(水)が休館日**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。

ホームページアドレス all-mizumoto-sc.jp/

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