



かつしか地域スポーツクラブ

快報

朝報

8月5日奥戸総合スポーツセンター小体育館で開催

「第11回葛飾区ダーツ協会親睦ダーツ大会」において

シングルス戦で **第3位に上野芳子選手** が入賞しました。

オメデトウ ますます技を磨いてね、御健闘をお祈りします。ガンバレ 頑張れ

「2017水元公園・葛飾菖蒲まつり 写真コンテスト募集」に応募結果

当クラブ所属の**林 清氏**作品「**出番直前(余裕と緊張)**」が **審査委員長賞**

**佐々木隆庸氏**作品「**終わってホット**」が **入選賞** に選ばれました。

この頃、当クラブ会員の皆さんがスポーツ部門だけでなく文化部門でも頑張っているようです。期待しています。

ガンバレ！ガンバレ！ **オール水元スポーツクラブ** ハクシュ！

追記) 上記写真は9月2日(土)～9月18日(月)まで柴又寅さん記念館(Tel.3657-3455)に展示されました。

# ふれあいフェスタ2017参加費無料

## 10月21日(土) 9時30分～15時30分

### 葛飾区水元総合スポーツセンター

(一部施設は除外部があります。)

# 家族・友達お誘いの上楽しみましょう!!

詳細は後日配布ポスターを参照ください。

アンコール映画鑑賞会 7月中旬より8月終日にかけて水元学び交流館が工事により休館していましたが工事が終了し再開できるようになりました。

## 「釣りバカ日誌」

《映画見ながら認知症予防》

主演 三国連太郎・西田敏行・その他有名俳優多数

10月12日(木) 午後 1時30分 上映開始(開場時間 1時) 水元学び交流館 3階 視聴覚室 定員 50名

費用 ￥100 認知症予防、昔見た映画を思い出しよう一度見てください。お誘いの上ご鑑賞ください。

## 《シニアのストレッチ運動 少しお手伝い》

### 「肩こり防止に役立つストレッチ運動」

ストレッチ体操時の注意  
息を止めずにゆっくり関節を動かす。



#### 1) 腕の上下 (1)

- (1) 足を肩幅に開き、親指の先を肩峰に合わせ、脇をしめて自然に立つ
- (2) 肘を外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5～10回反復する
- (3) 肘を肩よりやや高く上げると効果的である



#### 2) 肩回し (2)

- (1) 基本姿勢は、腕の上下と同様
- (2) 肘を内側から外側にゆっくりと大きく回す
- (3) 肘を外側から内側にゆっくりと大きく回す

#### 3) 胸の開き閉じ

- (1) 胸を張り背中を真直ぐに伸ばして、指先を耳の下に合わせる
- (2) 両腕を肩幅に開く
- (3) 両腕の肘を外側に90度以上にゆっくり開く
- (4) ゆっくりと元に戻す
- (5) 呼吸に合わせてリズムカルに5～10回反復する



かつしか地域スポーツクラブ

一般社団法人 オール水元スポーツクラブ 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

クラブハウス TEL 03-5876-9188 FAX 03-5876-9189

【事務局開設日】 月～土 午前10時～12時 午後1時～5時

ホームページアドレス

<http://all-mizumoto-sc.jp/>