



# No.51 平成29年8月 予定表 オリジナルプログラム

暑中お見舞い申し上げます。8月も時間・会場の変更があります。  
 気を付けてください。熱中症にも充分きをつけてください。  
 お出かけの時は帽子を着用必ず飲料水を持参下さい。

No	曜日	プログラム名	日 時		会 場
1	月	リフレッシュ健康体操	7.21.28	午前 一部 9時00分~10時00分 二部 10時00分~11時00分	水元総鉢 第2武道場
2		マクラメ編み教室	7	午後 14時~16時	水元総鉢 クラブハウス
3		バドミントン	7.21.28	夜間 19時~21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	7.21.28	夜間 19時~21時	葛美中学校校庭
5	火	気 功	1.22.29	午前 9時30~11時00分	水元総鉢 サブアリーナ
6		健康吹矢	1.8.22.29	午後 14時~16時	水元総鉢 第一・第二会議室
7		スポーツ太鼓	1.8.22	夜間 19時~20時30分	飯塚新町会防災倉庫
8	水	バウンドテニス	2.23	午後 14時~16時	水元総鉢 サブアリーナ
9		茶道・お点前教室	30	午後 14時~16時00分	水元総鉢 第一会議室
10		楽しい卓球	2.9.23	夜間 19時00分~21時00分	水元総鉢 サブアリーナ
11	木	練功教室	3.10.17.24.	午前 9時30分~11時	水元総鉢 第一・第二会議室
12		押し花教室	指導者都合により中止		
13		ラケットテニス	3.10.17.24.	夜間 19時~20時30分	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	3.10.24.31.	夜間 19時30分~20時30分	水元総鉢 フィットネススタジオ
15		フォークダンス	10.24	午後 14時~16時	水元総鉢 フィットネススタジオ
16	金	スポーツ(健康)ダーツ	4.11.18.25	午後 14時~16時	水元総鉢 第一・第二会議室
17	土	現代俳画(水墨画)教室	19	午後 14時~16時	水元総鉢 第一会議室
18		ノルディックウォーキング	12.26	午前 9時30分~11時30分	都立水元公園周辺・その他・外歩き
19		カローリング	学校の都合により休み		
20		スナッグゴルフ	26	午前 9時~11時	水元小学校校庭
21	日	ノルディックウォーキング	6.20	午前 9時30分~11時30分	都立水元公園周辺・その他・外歩き
22		スナッグゴルフ	6.20	午後 13時~15時	水元小学校校庭

※ プログラムNo4、18、20、21、22につきましては雨天、荒天の場合中止となることがございます。\*開始1時間前に下記までお問い合わせください。

※ プログラムNo2、9、12、17につきましては指導の都合上【事前申し込み制】とさせていただきます、材料費として実費が必要となります。

※ プログラムNo.18、21、は雨具の用意願います。活動中手に荷物を持たないで背に背負う、又は脇に吊り下げる工夫をお願いします。

※ スポーツプログラムについては、動きやすい服装でご参加ください。水分補給につきましてもご自身でご用意ください。

※ 体育館及び室内で行うプログラムについては、室内用運動に適したシューズでご参加ください。

※ 小中学生の参加について…夜間プログラム(18時以降)の参加に際して、必ず保護者もしくは成人の同伴、送迎をお願いします。

\*夜間プログラムで雨天時の問い合わせは17時以降は水元総合スポーツセンター体育館 電話 03-3609-8182へ願います