



# No.52 平成29年9月予定表 オリジナルプログラム

暑い日が少ずつ遠のいて、台風情報が報道される時期がまもなくやってきます。  
秋は清々しい時期です。充分、健康に留意して毎日過ごしましょう。

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	4.11.18	午前 一部 9時30分～10時30分 二部 10時45分～11時45分	水元学び交流館レクホール
2		マクラメ編み教室	4	午後 14時～16時	水元総入 <sup>o</sup> クラブハウス
3		バドミントン	11.18.25	夜間 19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	4.11.18.25	夜間 19時～21時	葛美中学校校庭
5	火	気 功	5.12.19.26	午前 10時～11時30分	水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	5.12.19.26	午後 14時～16時	水元総入 <sup>o</sup> 第一・第二会議室
7		スポーツ太鼓	5.12.19	夜間 19時～20時30分	水元学び交流館視聴覚室
8	水	バウンドテニス	6.13.20.27	午後 13時～15時	水元学び交流館レクホール
9		茶道・お点前教室	20	午後 14時～16時30分	水元学び交流館 和室
10		楽しい卓球	6.13.20.27	夜間 18時30分～20時30分	水元学び交流館レクホール
11	木	練功教室	7.14.21.28	午前 9時30分～11時	水元総入 <sup>o</sup> 第一・第二会議室
12		押し花教室	7	午前 9時30分～11時30分	水元総入 <sup>o</sup> クラブハウス
13		ラケットテニス	7.14.21.28	夜間 19時～20時30分	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	7.14.21.28	夜間 19時30分～20時30分	水元総入 <sup>o</sup> フィットネススタジオ
15		フォークダンス	14.28	午後 14時～16時	水元総入 <sup>o</sup> フィットネススタジオ
16	金	スポーツ(健康)ダーツ	1.8.15.22	午後 14時～16時	水元総入 <sup>o</sup> 第一・第二会議室
17	土	現代俳画(水墨画)教室	9	午後 14時～16時	水元総入 <sup>o</sup> 第一会議室
18		ノルディックウォーキング	9.23	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	2.16	午後 14時～16時	飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	30	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	3.17	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	3.17	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No18、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は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