



No.60 平成30年5月予定表 オリジナルプログラム

桜の季節も終り、新緑が目にしみる季節となつてまいりました。

スポーツをする絶好の季節です。水分補給を忘れず、スポーツを楽しみましょう！！

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	7, 14, 21	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	7	午後 14時～16時	水元総鉢 [®] クラブハウス
3		バドミントン	14, 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, 14, 21, 28	夜間 19時～21時	水元スポーツセンター公園テニスコート
5	火	気 功	1, 15, 22, 29	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	8, 15, 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	8, 15, 22	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	2, 9, 16, 23	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	16	午後 14時～16時30分	水元学び交流館 和室
10		楽しい卓球	9, 16, 23, 30	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	10, 17, 24, 31	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	17	午前 9時30分～11時30分	水元総鉢 [®] クラブハウス
13		ラケットテニス	10, 17, 24, 31	夜間 19時～20時30分	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	10, 17, 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	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	26	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	19	午後 14時～16時	飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	学校都合により中止	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