



No.59 平成30年4月予定表 オリジナルプログラム

街中では新調した制服、ビジネススーツに身を包んだフレッシュマンが見られる季節となりました。

平昌オリンピックにて活躍したカー娘を目指して、カローリング参加者の増加を期待する所です。
日本選手団に拍手！！

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	2,9,16,	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	2	午後 14時～16時	水元総鉢 [®] クラブハウス
3		バドミントン	9,16,23	夜間 19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	2,9,16,23	夜間 19時～21時	水元公園スポーツセンターテニスコート
5	火	気 功	3,10,17,24	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	3,10,17,24	午後 14時～16時	水元総鉢 [®] 第一・第二会議室
7		スポーツ太鼓	3,10,17	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	4,11,18,25	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	18	午後 14時～16時30分	水元学び交流館 和室
10		楽しい卓球	4,11,18,25	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	5,12,19,26	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	12	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	12,19,26	夜間 19時～20時30分	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	5,12,19,26	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	12,26	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	6,13,20,27	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	14	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	7,21	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	7,21	午後 14時～16時	飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	28	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	1,15	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	1,15	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