



No.68平成31年1月予定表 オリジナルプログラム

2019年(猪年)新年を迎え、心身とも健康な一年になります様、元気に体を動かして楽しみましょう。

No	曜日	プログラム名	日	時間帯			会場	一部変更有り
				午前	午後	夜		
1	月	リフレッシュ健康体操	7・14・21	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		14時～16時		水元総スポクラブハウス	
3		バドミントン	14・21・28			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			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート	
5	火	気功	8・15・22・29	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		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室	
7	水	バウンドテニス	9・16・23		13時～15時		水元学び交流館レクホール	
8		茶道・お点前教室	16		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室	
9		楽しい卓球	9・16・23・30	18時30分～20時30分			水元学び交流館レクホール	
10	木	練功教室	10・17・24・31	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室	
11		押し花教室	10	9時30分～11時30分			水元総スポクラブハウス	
12		ラケットテニス	10・17・24・31			19時～20時30分	花の木小学校体育館	
13		健康ヨガ	10・17・24・31			19時30分～20時30分	水元総スポフィットネススタジオ	
14		フォークダンス	10・24		14時～16時		水元総スポフィットネススタジオ	
15	金	スポーツ(健康)ダーツ	11・18		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室	
16		イス体操教室	11・18・25		13時30分～14時30分		水元学び交流館 視聴覚室	
17	土	現代俳画(水墨画)教室	12		14時～16時		水元総スポ第一会議室	
18		ノルディックウォーキング	12・26	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	5・19		14時～16時		飯塚小学校体育館	
20		スナッグゴルフ	26	9時～11時			水元小学校校庭	
21		シェイプアップウォーキング	5・12・19	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室	
22		パワー・ヨガ	5・12・19	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室	
23		ノルディックウォーキング	6・20	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き	
24	日	スナッグゴルフ	6・20		13時～15時		水元小学校校庭	
25		スポーツ太鼓	6・20			19時～20時30分	水元学び交流館 視聴覚室	

※ 屋外での種目は雨天、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。

屋外種目の当日の実施状況等はホームページやフェイスブックからも閲覧・確認できます。

※ プログラムNo.2、8、11、17につきましては指導・準備の都合上【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、23は雨具のご用意をお願いします。リュック等が活動し易いと思います。

※ 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)の参加は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



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 1月号 No.68



かつしか地域スポーツクラブ

(一富士・二鷹・三なすび)

- * 平成30年はどんな一年でしたか、新しい年が皆様にとって良い年になりますように！
年末12月29日から年始1月4日までオール水元スポーツクラブ事務所は休みになります。

1月以降の予定

* 参加型プログラム

プログラム名	開催日	曜日	時間	会場	費用
柴又七福神めぐり	1月14日(祝日)雨天決行	月曜日	8時30分京成金町駅前集合・受付	高砂～柴又～金町	2,000円(昼食代)
茶道お点前教室の初盆	1月16日	水曜日	午後2時～4時 年に一度、花びら餅が戴けて、新年の雰囲気味わえます	水元学び交流館3F和室	500円
折り紙教室(第三期)	1月24日・2月28日・3月28日		10時～12時	クラブハウス	1,800円

* 第6回地域スポーツクラブ種目別交流大会

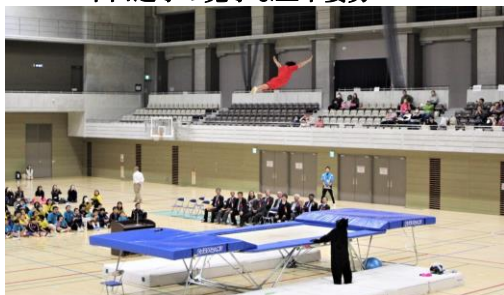
種目 ソフトバレーボール 会場 荒川総合スポーツセンター(大体育館)
日程 2019年1月12日(土) 参加対象者はクラブ会員で(個人参加も可)、友達お誘い合わせて参加下さい

* 報告 今月もクラブ会員が活躍しております。

• 11月25日(日) 第71回葛飾区民体育大会 秋季ダーツ競技会

501ゲーム	Cグループ 1位	高橋 節子さん	301ゲーム	ダブルス 2位	細谷 恭子さん
	Dグループ 2位	林 勝之さん	特別賞	日本ダーツ協会賞	高橋節子さん

• 12月2日(日) 第5回葛飾区トランポリン交流大会が147名参加し無事に終了いたしました。 中田選手の見事な空中姿勢



会員の素晴らしい演技

• 12月8日(土) 運営委員会『情報交換会』が水元地区センター和室で開かれ、新運営委員に高城悦子氏と2019年1月から再開する大滝太鼓の小倉幸子氏・大川理恵氏が紹介され、新指導員に加わりました。1時間半にわたって熱心な意見交換等が交わされました。



* 事務局からのお願い

クラブを月単位で『休みたい時、やめたい時』は、お早めに事務局にご連絡をお願いします。



一般社団法人 オール水元スポーツクラブ クラブハウス

クラブ 〒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

【クラブハウス開設日・時】 月～土 午前10時～12時 午後1時～5時

ホームページアドレス all-mizumoto-sc.jp/

Tel. 03-5876-9188

FaX. 03-5876-9189



No.69平成31年2月予定表 オリジナルプログラム

平成も残り少なくなりました、今年も体を動かして元気な一年になります様、張り切ってプログラムにご参加ください。

(アドバンスプログラムを裏面に掲載しました)

No	曜日	プログラム名	日	時 間 帯			会 場
				午前	午後	夜	
1	月	リフレッシュ健康体操	4・11・18	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		14時～16時		水元総スポクラブハウス
3		バドミントン	11・18・25			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	4・18・25			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート
5	火	気功	5・12・19・26	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		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
7	水	バウンドテニス	6・13・20・27		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	20		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	6・13・20・27		18時30分～20時30分		水元学び交流館レクホール
10	木	練功教室	7・14・21・28	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室
11		押し花教室	14	9時30分～11時30分			水元総スポクラブハウス
12		ラケットテニス	7・14・21・28			19時～20時30分	花の木小学校体育館
13		健康ヨガ	7・14・21・28			19時30分～20時30分	水元総スポフィットネススタジオ
14		フォークダンス	14・28		14時～16時		水元総スポフィットネススタジオ
15	金	スポーツ(健康)ダーツ	1・8・15・22		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
16		イス体操教室	8・22		13時30分～14時30分		水元学び交流館 視聴覚室
17	土	現代俳画(水墨画)教室	9		14時～16時		水元総スポ第一会議室
18		ノルディックウォーキング	9・23	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		14時～16時		飯塚小学校体育館
20		スナッグゴルフ	23	9時～11時			水元小学校校庭
21		シェイプアップウォーキング	2・9・16・23	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
22		パワー・ヨガ	2・9・16・23	9時50分～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室
23	日	ノルディックウォーキング	3・17	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き
24		スナッグゴルフ	3・17		13時～15時		水元小学校校庭
25		スポーツ太鼓	3・17			19時～20時30分	水元学び交流館 視聴覚室

※ 屋外での種目は雨天、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。

屋外種目の当日の実施状況等はホームページやフェイスブックからも閲覧・確認できます。

※ プログラムNo2、8、11、17につきましては指導・準備の都合上【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、23は雨具のご用意をお願いします。リュック等が活動し易いと思います。

※ 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)の参加は必ず保護者もしくは成人の同伴、送迎をお願いします。

*夜間屋外プログラム雨天時開催有・無の問合せで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



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ



掲示板 2月号 No.69

* 気分一新、新しい年をお迎えになったことと思います、2020年には東京オリンピックが開催されますオリジナルプログラム案内にアドバンスプログラムを載せました。趣味を広げてみませんか。

アドバンスプログラム	月・金	内容	時間帯			会場
			午前	午後	夜間	
アドバンスプログラム	月・金	トランポリン・スクール&クラブ 未就学児から大人まで	4・18・25	トランポリンスクール&クラブ	16時30分~20時	水元総スポ・サブアリーナ
		1・8・15・22	大人・ファミリー・スクール・クラブ コース	15時~18時30分		
アドバンスプログラム	火	はじめてジャズダンス	5・12・19・26	10時20分~11時50分		水元学び交流館 第一・第二集会室
アドバンスプログラム	水	元気体操教室	6・20・27		16時30分~17時30分	水元総スポ・サブアリーナ
アドバンスプログラム	金	書道教室	8・15	9時30分~11時		水元総スポ・地域交流ホールA
		フラスクール	1・8・15・22		16時30分~18時30分	水元総スポ・第二武道場

* 報告

12月29日から1月4日まで年末・年始休業

1月5日(土) ~ 1月5日から2019年の活動が始まり、今年も多くの皆様が元気に参加しております。

1月14日(祭) 柴又七福神めぐり
雪が心配されましたが、当日は晴天に恵まれ柴又帝釈天様以外はほとんど私たちだけのグループの参拝でした。



* 予定

2月1日~3日 中学生限定のスキー教室&競技会 会場=ニュー・グリンピア津南スキーリゾート 新潟県中魚沼郡津南町

3月10日(日) かつしかRUNフェスタ 堀切水辺公園
当クラブからポップコーン・綿あめ・ホットココア・肉まん販売等で参加して会場の盛り上げに協力をします。

3月16日(土) 第14回地域スポーツクラブ交流会=午前10時~午後3時まで(駒沢オリンピック公園総合運動場・室内球技場) スポーツ体験・文化種目体験・ステージ発表・パネル展示があります。参加費は無料。オール水元スポーツクラブからフラダンスがステージ発表します。応援がてら遊びに来て下さい。

3月30日(土) 指導者連絡会
次年度の行事や運営に向けての建設的な意見交換をお願いします。

* 事務局・会計部からのお願い

- 平成31年度分の年度会費=2,000円(保険料含む)を4月の会費とあわせて御準備下さい。
- クラブを月単位で『休みたい時、やめたい時』は、お早めに事務局にご連絡をお願いします。



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

【クラブハウス開設日・時】 月~土 午前10時~12時 午後1時~5時

ホームページアドレス all-mizumoto-sc.jp/

Tel. 03-5876-9188

FaX. 03-5876-9189

かつしか地域スポーツクラブ