



No.74 令和元年7月予定表 オリジナルプログラム

梅雨時、エアコンの効いた室内プログラム活動や天気の良い時は外で太陽の光を浴び運動で快い汗をかき、暑さに負けない様にしましょう。

《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	1・8・15・29	一部 9時30分～10時30分			水元学び交流館レクホール
				二部 10時45分～11時45分			
2		マクラメ編み教室	1		14時～16時		水元総スポクラブハウス
3		バドミントン	8・22・29			19時～21時	葛美中学校校体育館
4		ナイター硬式テニス	1・8・22・29			19時～21時	水元スポーツセンターテニスコート
5	火	気功	2・9・16・30	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	2・9・16・23		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	3・10・17・24		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	17		14時～16時 30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	3・10・17・24		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	4・11・18・25	9時30分～11時			水元総スポ第一・第二会議室
11		押し花教室	11	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	4・11・18・25			19時～20時30分	花の木小学校校体育館
13		健康ヨガ	4・11・18・25			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	11・25		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	5・12・19・26		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
16		イス体操教室	12・26		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	13		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	13・27	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	6		14時～16時		飯塚小学校校体育館
20		スナックゴルフ	27	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	6・13・20・27	9時～9時40分			水元総スポ第一・第二会議室
22		パワー・ヨガ	6・13・20・27	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	7・21	9時30分～11時30分			都立水元公園周辺・その他・外歩き
24		スナックゴルフ	7		13時～15時		水元小学校校庭
25		スポーツ太鼓	7・21			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 7月号 No.74



来年の10周年に向けて、会員の皆様へメッセージボードに飾るハート・ピースと川柳の投稿をお願いします。
川柳(基本=5・7・5)は、オール水元スポーツクラブをイメージし、思わず笑いがこぼれるほっこりしたものが・・・
《紫色の10周年記念ポロシャツ販売中です》

アドバンスプログラム	月	内容	時間帯			会場
			午前	午後	夜間	
金	トランポリン・スクール&クラブ 未就学児から大人まで	1・8・22・29	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
		5・12・19・26	大人・ファミリー・スクール・クラブ コース 14時～18時30分			
火	はじめてジャズダンス	2・9・16・23	9時30分～11時			水元総スポ・第一・第二会議室
水	元気体操教室	3・10・17		16時30分～17時30分		水元総スポ・サブアリーナ
金	書道教室 フラスクール	5・26	9時30分～11時			水元総スポ・地域交流ホールA
		5・12・19・26		16時30分～18時30分		水元総スポ・第二武道場
6月予定	6月30日(日)	花の寄せ植え	午前10時～12時		費用 1,500円	水元総スポセンター北側車寄せ

報告 5月14日～5月28日 0.01への挑戦 SPRINT PROJECTが全4回＝小学生低学年・高学年に分けて実施。
一流アスリートによる指導でお子さんたちは、速く走れるようになりました。

5月19日(日) 第72回葛飾区春季ダーツ競技会でクラブ会員活躍
ダブルス 3位 赤川芳晴さん
年齢別 Cグループ=3位 高橋節子さん
Dグループ=準優勝 林 勝之さん

6月8日(土) 第38回葛飾菖蒲まつりにオール水元スポーツクラブから
気功のメンバーが舞台発表しました。

15日(土) 熱中症対策アドバイザー養成講座に37名参加
クラブスタッフや指導者が講義を真剣に受けました。

16日(日) 第38回葛飾菖蒲まつりにフラダンスメンバーが出演

22日(土) レッツチャレンジスポーツ・トランポリン体験会
(奥戸総合スポーツセンターエイトホール)

23日(日) 2019年西水元地区合同夏季研修会

29日(土) 午後1時～5時まで 硬式テニス 自由参加
(都立葛飾総合高校テニスコート2面)



予定 7月22日(月)～8月6日(火) 夏休みジュニア硬式テニス教室 (小学生3年生以上)
(水元総合スポーツセンターテニスコートA・B面)
7月24日(水)～8月21日(水) 夏休みかけっこ短期講座 (小学生対象)

* 10周年に向けて

メッセージボードに貼る“ハートピース”と“川柳”を受付けております。

“まっます こころの傑作 ひとひねり”

・ 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