



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.92



かつしが地域スポーツクラブ

\* 新たな気持ちで新年をお迎への事と思います。今年も一年を通して心身共に健全で過ごせます様、種々のプログラムにご参加ください。

| アドバンス・プログラム |                          | 日          | 時 間 帯         |            |               |                |
|-------------|--------------------------|------------|---------------|------------|---------------|----------------|
|             |                          |            | 午前            | 午後         | 夜間            |                |
| 月           | トランポリン・ジュニア              | 18・25      | ジュニア          | I          | 16時30分～17時30分 | 水元総スポ・サブアリーナ   |
|             |                          |            |               | II         | 17時30分～18時30分 |                |
|             | トランポリン・クラブ               | 8・15・22・29 | クラブ           | I          | 17時～18時30分    |                |
|             |                          |            |               | II         | 18時30分～20時    |                |
| 金           | トランポリン (大人・キッズ・ジュニア・クラブ) | 8・15・22・29 | 大人            |            | 14時～15時       |                |
|             |                          |            |               | キッズ        | 15時～16時       |                |
|             |                          |            | ジュニア・クラブ      | I          | 16時15分～17時15分 |                |
|             |                          |            |               | II         | 17時15分～18時15分 |                |
| 火           | はじめてジャズダンス               | 5・12・19・26 | 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                   | 6・20・27    | 16時30分～2部制で実施 |            |               | 水元総スポ・サブアリーナ   |
| 金           | 書道教室                     | 15・22      | 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 (ケイキクラス・カブアクラス)   | 8・15・22・29 |               | 16時30分～18時 |               | 水元総スポ・第二武道場    |

### 報告

\* 11月22日(日)午前10時～11時 花の寄せ植え 場所=水元総合スポーツセンター北側車寄せ  
当日は7人が参加されパンジーを植え付け、好評でした。

\* 12月6日(日)第7回葛飾区トランポリン交流大会 水元総合スポーツセンター アリーナ  
選手120名が参加、厳重な新型コロナ対策を行い、選手と付き添いは原則一人とし、演技終了後にその都度表彰をして、流れるような動線で行い、選手を誘導し極力・蜜にならないように注意をはらいながら進行了ました。  
オール水元スポーツクラブのトランポリンクラブと同スクールの選手が大活躍。



演技終了後、即消毒作業実施



演技中



審判席側から会場風景

### 予定

\* 2021年=令和3年(丑年)は1月5日(火)からオール水元スポーツクラブは“気功”と“健康吹矢”から始動します。  
お正月休みで栄養タップリの体を動かしましょう。

### お知らせ

\* 新春七福神めぐりは諸般の事情により今回は中止とさせていただきます。次回のご参加をお待ちしております。

年末・年始休業日 12月29日(火)～2021年1月4日(月)までクラブ事務所はお休みになります。

### 事務局・会計部から

\* クラブを月単位で『休みたい時、やめたい時』は、会費の事務作業上、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



# No.92 令和3年1月予定表 オリジナルプログラム

新年おめでとうございます、今年も元気で活動しましょう。

| 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    | 11・18      | 前半9時30分～10時30分<br>後半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      | 18         |                                   | 14時～16時                  |               | 水元総スポ・地域交流ホール   |
| 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     | 18・25      |                                   |                          | 19時～21時       | 水元総スポ・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～14時55分<br>15時～15時55分 |               | 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 |    | スナッグゴルフ       | 20         | 9時～11時                            |                          |               | 水元総スポ・多目的広場     |
| 11 | 木  | 練功教室          | 7・14・21・28 | 9時～9時50分<br>10時～10時50分            |                          |               | 水元総スポ第一・第二会議室   |
| 12 |    | 押し花教室         | 14         | 9時30分～11時30分                      |                          |               | 水元総合スポーツセンター内   |
| 13 |    | ラケットテニス       | 7・14       |                                   |                          | 19時～20時30分    | 花の木小学校体育館       |
| 14 |    | 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 |
| 15 |    | フォークダンス       | 中 止        |                                   |                          |               |                 |
| 16 | 金  | スポーツ(健康)ダーツ   | 8・15・22・29 |                                   | 14時～16時                  |               | 水元総スポ第一・第二会議室   |
| 17 |    | 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    |
|    |    | スナッグゴルフ       | 15・29      | 9時～11時                            |                          |               | 水元総スポ・多目的広場     |
| 18 |    | はつらつ健康体操      | 8・22・29    | 10時30分～11時30分                     |                          |               | 金町地区センター5Fホール   |
| 19 | 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      |
| 20 |    | ノルディックウォーキング  | 16・30      | 9時30分～11時30分                      |                          |               | 都立水元公園周辺・その他外歩き |
| 21 |    | カローリング        | 16         |                                   | 14時～16時                  |               | 飯塚小学校体育館        |
| 22 |    | シェイプアップウォーキング | 9・16・23・30 | 9時～9時40分                          |                          |               | 水元総スポ第一・第二会議室   |
| 23 |    | パワー・ヨガ        | 9・16・23・30 | 9時50分～10時50分                      |                          |               | 水元総スポ第一・第二会議室   |
|    | 日  | ノルディックウォーキング  | 10・24      | 9時30分～11時30分                      |                          |               | 都立水元公園周辺・その他外歩き |
| 24 |    | スポーツ太鼓        | 10・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。確認の上でご参加ください。

※ プログラムNo2、8、12、19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No20ノルディックウォーキング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。

※ ナイター硬式テニスの雨天時間問い合わせで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