



No.95 令和3年4月予定表 オリジナルプログラム

4月、新年度になりました、会員の皆様今年度も心身共に健康で元気にプログラムに参加いただけたらと思います。

*** 緊急事態宣言が解除されました、夜間プログラムの終了時間が従前に戻ります。今後もマスク着用と手洗いは励行しましょう。**

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	5・12・19	前半9時30分～10時30分 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	5		14時～16時		水元総スポ・地域交流ホールA
3		バドミントン	12・19・26			19時～21時	葛美中学校体育館
4		ナイター硬式テニス	5・12・19・26			19時～21時	水元総スポ・テニスコート
5	火	気功	6・13・20・27	10時～11時30分			水元学び交流館レクホール
6		健康吹矢	6・13・20・27		14時～14時55分 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	7・14・21・28		13時～15時		水元学び交流館レクホール
8		茶道・お点前教室	21		14時～16時30分		水元学び交流館 和室
9		楽しい卓球	7・14・21・28			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	7・21	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
11	木	練功教室	1・8・15・22	9時～9時50分 10時～10時50分			水元総スポ第一・第二会議室
12		押し花教室	8	9時～11時			水元総スポ・地域交流ホールC
13		ラケットテニス	8・15・22			19時～20時30分	花の木小学校体育館
14		健康ヨガ	1・8・15・22			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	2・9・16・23		14時～16時		水元総スポ第一・第二会議室
17		イス体操教室	9・23		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	16・30	9時～11時			水元総スポ・多目的広場
18		はつらつ健康体操	9・23	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	10		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	10・24	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	17		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	3・10・17・24	9時～9時25分 9時30分～9時55分		2部制で実施	水元総スポ第一・第二会議室
23		パワー・ヨガ	3・10・17・24	10時～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	4・18	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	4・18			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。
- ※ 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。
- ※ 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。



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 4月号 No.95



- * 令和3年度が始まりました、今年は東京オリンピック・パラリンピックの年です。オリンピックに負けない様、会員の皆様もプログラムに参加して健康になってください。今年度も「健康づくり」「仲間づくり」「活力づくり」に励みましょう。
- * 今月の川柳一句 (10周年記念で応募いただいた作品のなかから選びました。来月はあなたの作品かも?)
「健康と 始めたクラブ 友作り」 ケイ子 作

アドバンス・プログラム		日	時 間 帯			
月			午前	午後	夜間	
月	トランポリン・ジュニア	5・12・19・26	ジュニア	I 16時30分～17時30分	水元総スポ・サブアリーナ	
	トランポリン・クラブ			II 17時30分～18時30分		
金		トランポリン (大人・キッズ・ジュニア・クラブ)	9・16・23	大人		14時～15時
	キッズ			15時～16時		
火	はじめてジャズダンス	6・13・20・27	9時30分～11時	I 16時15分～17時15分	水元総スポ・第一・第二会議室	
				II 17時15分～18時15分		
水	元気体操教室	7・21・28		16時30分～17時20分 17時30分～18時20分	2部制で実施 水元総スポ・サブアリーナ	
金	書道教室	2・16	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)	2・9・16・23		16時30分～18時	水元総スポ・第二武道場	

報告

- * 緊急事態宣言が解除され夜間プログラムが従前の終了時間に戻りました。今後も感染対策をしてお楽しみください。
- * 2月25日(木) **カローリング**(2時～3時)と**ラケットテニス**(3時～4時)が総合スポーツセンターサブアリーナで行われました。
 - ・カローリングを初めて体験されて楽しまれておりました。参加者16名
 - ・ラケットテニスは、4面使用して多数の参加者(22名)の下、各々の1時間を楽しく過ごしていただきました。
- * 3月3日(水) オリジナル・プログラムのスナッグ・ゴルフプレー中と3月8日(月) トランポリン指導風景をテレビ東京(7CH)が取材に来られました。4月17日(土)午後9時～ “出役! アド街ツク天国”で放映予定。



スナッグゴルフの取材

予定

- 4月1日～ 令和3年度が始まります。
- 4月1日(木)～5月14日(金) 水元公園グリーンプラザ室内展示場 現代俳画教室と折り紙教室の会員さんの作品が展示されます。新緑の水元公園を散歩がてら傑作作品をご覧ください。
- 4月28日(水) 定期総会 水元総合スポーツセンター地域交流ホールA・B 午後7時～ コロナ対策を実施して開催予定です。



トランポリン取材

事務局・会計部から

- 4月分会費と年度会費2,000円を合わせてお支払い下さい。
- 休会中でも年度会費¥2,000円はお支払いいただけます。
- * 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