

1 月 度 事 業 報 告



◎大洋スポーツクラブの活動は、1月4日（日）歩こう会の鹿島神宮初詣ウオークでスタートしました。くぬぎの森から車に分乗し鹿島に移動。駐車場でストレッチをしてから出発。城山公園駐車場から園内を通り神宮の大鳥居から楼門をくぐり本殿にお賽銭を上げてお参りし奥の宮から要石、御手洗池を通過して約6 Km強を完歩、昼食を食べながら懇談、くぬぎの森に戻って解散

◎GGサークルは、くぬぎの森で活動しました。

寒い日もありましたが年始の8日から皆さん元気にプレーを楽しんでいました。

◎理事長杯GG大会は、1/18 くぬぎの森で月例会を開催し15名が自慢の腕を競いました。

今月は4ヶ月振りの芝コースに悪戦苦闘しホールインワンも4名と少なめでした。

◎ニュースポーツ教室は大洋体育館で15名の会員が、卓球、バドミントン等で汗を流しました。

今月からフリーテニスも加わり見学者もありました。夜間の部も1回開催しています。

◎自分の健康づくり教室は、大洋公民館で毎週金曜の午後2時間ストレッチを中心にした運動とステップ運動・筋トレ・脳トレ・腹式呼吸等で健康づくりに取り組んでいます。

サークル・教室の活動状況



準備体操も万全に出発

今月から開始した新種目。フリーテニスの体験中です



ニュースポーツ教室



GGサークル



歩こう会・月例会

神宮境内・要石前

2015/01/04 10:22

この坂を上っていきます



2015/01/04 09:31



上宿元気教室の様子

2015/01/27 19:00

今年最初の活動は、四日に実施した歩こう会の鹿島神宮初詣ウオークでした。この様子を中心に紹介します。