

# 2019年7月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		・上宿元気教室 9:00～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
7	8	9	10	11	12	13
・歩こう会(涸沼公園) 9:00 くぬぎの森出発 9:25 上釜(ファミマ)合流		・上宿元気教室 9:00～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	・歩こう会役員会 13:00～くぬぎの森
14	15	16	17	18	19	20
・GG山桜の会 9:00～くぬぎの森 ・ニュースポーツ教室 17:00～大洋体育館		・上宿元気教室 9:00～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森 ・セミナー参加 13:30～つくば市	・健康づくり教室 14:00～大洋武道館	
21	22	23	24	25	26	27
・グラウンドゴルフ大会 9:00～くぬぎの森 ・祭り役員会 13:00～くぬぎの森		・上宿元気教室 9:00～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋武道館	
28	29	30	31	 <p style="font-size: 1.2em; color: red;">今年度の目標 もう 1,000歩</p>		

## ☆☆☆☆☆ 今月の連絡事項 ☆☆☆☆☆

- ◎「歩こう会」は、涸沼自然公園ハイキングです。弁当持参 自家用車乗り合わせ 集合場時間:大洋・銚田 8:50
- ◎グラウンドゴルフサークル及び大会の会場はくぬぎの森です。集合時間は8時45分(9時開始)です。準備・片付けは全員で
- ◎「自分健康づくり教室」7/5,12は公民館 7/19,26は武道館で14:00～実施します。
- ◎「ニュースポーツ教室」14:00～と夜間の部7/14,28体育館で実施します。
- ◆会議関係を上記のように開催します。詳細はHP広報誌で確認メンバーの方は出席願います。

