

2025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
		上宿元気教室 9:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～白鳥東小体育館	・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	
		・グラウンドゴルフ 13:30～くぬぎの森			・合気道教室 19:00～ 武道館	
6	7	8	9	10	11	12
・歩こう会 8:50 水郷県民の森		上宿元気教室 9:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～白鳥東小体育館	・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	
・合気道教室 17:00～ 武道館		・グラウンドゴルフ 13:30～くぬぎの森			・合気道教室 19:00～ 武道館	
13	14	15	16	17	18	19
・ニュースポーツ教室 14:00～白鳥東小体育館		上宿元気教室 9:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～白鳥東小体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森 * 熱中症セミナー 19:00～オンライン	・健康づくり教室 14:00～大洋武道館	・歩こう会・理事会 10:00～くぬぎの森
・合気道教室 17:00～ 武道館		・グラウンドゴルフ 13:30～くぬぎの森			・合気道教室 19:00～ 武道館	・カブトムシ教室 13:00～くぬぎの森
20	21	22	23	24	25	26
・グラウンドゴルフ月例会 9:00～くぬぎの森	⇐・合気道教室 17:00～ 武道館	上宿元気教室 9:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～白鳥東小体育館	・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	・ラジオ体操 6:30～くぬぎの森 
・まつり準備会議 13:00～くぬぎの森		・グラウンドゴルフ 13:30～くぬぎの森			・合気道教室 19:00～ 武道館	
27	28	29	30	31	 今年度の目標	
・ラジオ体操 6:30～くぬぎの森						
・合気道教室 17:00～ 武道館		第5週目のため活動はお休みで				

☆☆☆☆☆ 今月の連絡事項 ☆☆☆☆☆

◎「歩こう会」は、7/6 8:50集合で県民の森森林浴コースで実施します。熱中症警戒アラートの日は休止します。

◎「自分の健康づくり教室」7/4,11は大洋公民館です。7/18,25は大洋武道館です

◎ニュースポーツ教室 旧白鳥東小学校体育館 14:00～ 第2・4日曜日は準備中

◎屋外でのGGサークルは、熱中症対策で警戒アラート及び暑さ指数31以上の日は活動を休止します。

◆夏休み特別企画 ①親子カブトムシ飼育教室7/19 ②ラジオ体操7/26 6:30～詳細はHP広報誌で確認

情報確認はこちらから

