



異常な気象が続いたまま月が替わり
りました。台風と暑さに気を付けて今月
を過ごしましょう。

自分の身体は自分で守らなければ
なりません。涼しいときに運動を！！

ニュースポーツ体験会を開催します

ニュースポーツは、技術やルールが簡単で適度な運動量を備え、年齢や性別にかかわらず誰でも参加できるスポーツです。

楽しさを体験し知っていただく体験会を開催します。
皆様のご参加と協力をお願いします。

記

日 時：9月24日（日）13：00～16：30

場 所：旧白鳥東小学校体育館

内 容：フロアーカーリング

健康吹き矢

屋内用ペタンク

フリーテニス他

募 集：40名(先着)

参加費：無料

申し込：9/15 までに電話・FAX 0291-32-8871

e-mail taiyousc@titan.ocn.ne.jp



キンボール



熱中症対策について

まだまだ残暑が厳しく熱中症の危険は続きます。
当面下記の対策を取ります。

◇熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)予測を元に、
簡易測定器により対応策を判断します。

暑さ指数区分 対応策

・31以下28(厳重警戒)・・・激しい運動は中止

・31以上(危険)……………**屋外での活動原則禁止**



今年の目標

あと1,000歩



サークル・教室の活動予定

ニュースポーツ
教室（サークル）



水曜日教室

・時 間：14:00～16:00
実施日：9/6,13,20,27

日曜日教室(体験会)

時 間：10:00 集合準備
実施日：9/24(日)13:00～

グラウンドゴルフ
サークル・大会

火曜日サークル

・集 合：13:15 開始 13:30
・実施日：9/5,12,19,26

木曜日サークル

・集 合：8:15 開始 9:00
・実施日：9/7,14,21,28



理事長月例会

・実施日：9/17

自分の健康づくり
教室



・実施日：9/1,8,15,22
・時 間：14:00～16:00
・場 所：大洋公民館

見学・体験者歓迎

歩こう会サークル



新規参加者募集中

★★ 9月の事業 ★★

・行き先：鹿島灘海浜公園
・集 合：現地集合 9:00

★★ 10月の事業 ★★

北浦湖畔散策ウオーク
旧白鳥西小集合

【今月の会議関係】

以下の日程で行います。関係者は出席願います

◇クラブ役員会 9/16(土)14:00～くぬぎの森

◇歩こう会役員会 9/16(土)13:00～くぬぎの森

◇まつり実行会 9/17(日)13:00～くぬぎの森

くぬぎの森まつり

第3回実行委員会を開催します

くぬぎの森まつりに向けて組織した実行委員会もいよいよ大詰めに入りました。

標記委員会を下記により開催します。関係者の出席をお願いします。

記

日時：9月17日（日）13：00～

場所：くぬぎの森研修室

議題：現状確認と今後の対策

役割分担について他

以上

