



遅記録的な暑さと大雨と台風の先月でした。爽やかな気候が望めます。夏バテの解消は、小まめに水分と塩分を補給しながら、体を動かしましょう。

くぬぎの森まつり実行委員会について

くぬぎの森まつり第2回実行委員会を下記により開催します。会議の構成員の皆様は、万障繰り合わせの上出席願います。

記

日時:平成30年9月16日(日)13時~15時30分

場所:くぬぎの森研修室

議題:くぬぎの森まつりの具体化について

対象者:実行委員会メンバー

* 実行委員クラブ関係者は以下の通り

- ①味原 俊男
- ②小橋 正明
- ③大原 義雄
- ④山本 正治
- ⑤古屋 正孝
- ⑥田中 昭生
- ⑦田山 光三
- ⑧味原 芳子
- ⑨古里 とよ子
- ⑩武藤 利
- ⑪広芝 隆紀
- ⑫加藤 光司
- ⑭嶋崎 克彦
- ⑮柳谷 文夫

* クラブ関係者以外の協力団体

・移住者の会

ノルディックウォーキング

歩き方教室開催準備中



今年度の新規事業として計画していたノルディックウォーキング歩き方教室を、くぬぎの森まつり終了後に開催に向けて準備中です。

期 日: 11/17、24、12/1、8 各日曜日 13:00~15:30

場 所: くぬぎの森スポーツ公園

参加費: 1200円 4回分 *ポール使用料

- 内 容:
- ①基本動作の習得
 - ②ウォーミングアップ&クールダウン
 - ③ポールを使ったエクササイズ

指 導: 公認インストラクター(予定)

サークル・教室の活動予定

| | |
|--|---|
| <p>ニュースポーツサークル</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・昼の部: 毎週水曜日 9/4,11,18,,25 14:00~16:00 ・夜の部: 第2,4日曜日 9/8,22 17:00~19:00 |
| <p>グラウンドゴルフサークル</p>  | <p>【GG 木曜会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場 所:くぬぎの森 ・集 合:8:45 開始 9:00 ・実施日:9/5、12,,19,26 <p>【山桜の会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場 所:くぬぎの森 ・集 合:8:45 開始 9:00 ・実施日:9/8,22 <p>【理事長杯月例会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・場所:くぬぎの森 ・集 合:8:45 開始 9:00 ・実施日:9/15 <p style="text-align: center;">★ 新規参加者募集中 ★</p> |
| <p>自分の健康づくり教室</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・実施日:9/6,13,20,27 ・時 間:14:00~16:00 ・場 所:9/6,13 大洋公民館 9/20,27 大洋武道館 <p style="text-align: center;">☆☆ バランスボールを追加 ☆☆</p> <p style="text-align: center;">★新規参加者募集中★</p> |
| <p>歩こう会サークル</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ☆☆ 今月の事業 ☆☆☆ ・行き先:水郷潮来散策 集 合:くぬぎの森 8:50 <p style="text-align: center;">☆☆ 来月の予定 ☆☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイキングが 11 月に変更になりました。詳細は役員会で決定 |
| <p style="text-align: center;">【今月の会議関係】</p> <p>以下の日程で行います。関係者は出席願います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・役員会 9/19(木) 13:00~くぬぎの森研修室 ・まつり会議 9/22(日) 13:00~くぬぎの森研修室 | |

救急救命講習会の案内

9月に開催を予定していましたが、標記講習会は都合により11月に延期して開催になりました。

この講習会は、自分や家族のため何回でも受講し必要な時に対応できることが肝要です。また、公認スポーツ指導者資格の更新研修に該当します。希望者は早めの申し込みをお願いします。