



あっという間に、今年最後の月になりました。フレイル克服のため運動し、風邪をひかずに今年の冬を乗り切りましょう。年末の交通事故にも気を付けましょう。

### 今月のイベント情報

大洋スポーツクラブの今月並びに直近に実施する通常の教室やサークル活動以外の活動について、お知らせします

#### 第7回 NPO法人大洋スポーツクラブ杯

#### グラウンドゴルフ大会

期 日：12月8日(日) 予14日(土)  
時 間：8時50分～12時10分散散  
場 所：大洋運動場(銚田市大蔵217)

#### 「ルディックウォーキング」歩き方教室開催

期 日：12/1、8、1/19、26 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(レンタルポール代)  
指 導：公認インストラクター(予定)  
対象者：どなたでも参加可能 申し込み制

#### ニュースポーツ体験会&第1回大会

ニュースポーツの普及振興を目的に体験会のみを実施してきましたが、明年2月に第1回大会の実施に向けて準備中です。ご期待ください!

### 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"> <li>・昼の部: 毎週水曜日 12/4,11,18,25 14:00～16:00</li> <li>・夜の部: 第2,4日曜日 12/8,22 17:00～19:00</li> </ul>
<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"> <li>・場 所:くぬぎの森</li> <li>・集 合:9:15 開始 9:30</li> <li>・実施日:12/5、12,19,26</li> </ul> <p>【山桜の会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場 所:くぬぎの森</li> <li>・集 合:9:15 開始 9:30</li> <li>・実施日:12/8,22</li> </ul> <p>【理事長杯月例会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場所:くぬぎの森</li> <li>・集 合:9:15 開始 9:30</li> <li>・実施日:12/15</li> </ul> <p>★ 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"> <li>・実施日:12/6,13,20,27</li> <li>・時 間:14:00～16:00</li> <li>・場 所:大洋武道館</li> </ul> <p>★新規参加者募集中★</p>
<p>歩こう会サークル</p> 	<p>★★ 今月の事業 ★★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行き先:阿玉 大儀寺方面</li> <li>集 合:くぬぎの森 9:00</li> </ul> <p>★★来月の予定★★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・詳細は役員会で決定</li> </ul>
<p>【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"> <li>・歩こう会 12/14(土) 13:00～くぬぎの森</li> <li>・理事会 12/19(木) 13:00～くぬぎの森</li> <li>・GG会議 12/ 8(日) 12:00～くぬぎの森</li> </ul>	

### 11/13(水) 救急救命講習会を実施

11月13日(水)9:00～くぬぎの森研修室で、救急救命講習会を実施しました。今回の講習会には鹿行消防組合からの救命士を講師に講習会補助員の実習も兼ねて行われました。当クラブからメンバー13名が3時間の講習を受けました。講習内容は応急手当の基礎知識から心肺蘇生の実技やAEDの使用手順などに加え、救急車の呼び方まで幅広い研修でした。

この種の知識はいつ・何時・どこで必要になるかわかりませんが、何度受講しても中々できません。咄嗟の時に役立つよう何度でも繰り返し受講しておくことをお勧めします。



心肺蘇生実演様子(胸骨圧迫)

2019/11/13