



謹賀新年



新年を素晴らしい年にするため、自分の健康は自分で作りましょう。
積極的に身体を動かし風邪をひかない体力づくりをしましょう。
本年もよろしくお祈りいたします。

ニュースポーツ体験会 & 大会 参加者募集のお知らせ

ニュースポーツは、技術やルールが簡単、しかも適度な運動量を備えています。年齢や性別にかかわらず、「誰でも参加できる生涯スポーツ」として、注目されています。そこで、ニュースポーツの楽しさを体験するとともに、成果を競う大会を下記により開催します。皆様の参加をお待ちしています

と き：2月9日(日)

*体験会：10時00分～

*大会：13時00分～

ところ：大洋体育館

種 目：健康吹き矢 フロアーカーリング

フリーテニス等を予定

人 員：30名事前申し込み制 事務局まで

参加費：無料



「ノルディックウォーキング」歩き方教室開催

標記教室を下記により開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

記

期 日：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(レンタルポール代)

指 導：公認 インストラクター

対象者：どなたでも参加可能 申し込み制

サークル・教室の活動予定

ニュースポーツ
サークル



・昼の部：毎週水曜日
1/8,15,22, *1/29 勉強会
・夜の部：第2,4日曜日
1/12,26 17:00～19:00

グラウンドゴルフ
サークル・大会



・場 諸：くぬぎの森
・集 合：8:45 開始 9:30
【GG 木曜会】
・実施日：1/9、16,23,,30

【山桜の会】
・実施日：1/12,26

【理事長杯月例会】
・実施日 1/19
★ 新規参加者募集中 ★

自分の健康づく
り教室



・第2～5週 外部講師
1/10,17,24,31 14:00～16:00

★ 新規参加者募集中 ★

歩こう会サークル



★★ 1月の予定 ★★
・行き先：大洗初詣ウオーク
集合：くぬぎの森 9:50
交通：自家用車乗り合わせ
食事：昼食個人払い

* * 来月の予定 * *
・白鳥ウォッチを計画しています

【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 1/19(日)13:00～くぬぎの森研修室

・歩こう会役員会 1/11(土)13:00～くぬぎの森研修室

・ニュースポーツ学習会 1/29(水)13:00～くぬぎの森研修

第7回クラブ杯GG大会終える

地域住民の健康づくりとコミュニティづくりに寄与することを目的に、12/8 第7回大洋スポーツクラブ杯グラウンドゴルフ大会を実施しました。

☆☆☆上位入賞者は以下の通りです。☆☆☆

優 勝 米川 義明 52打

二 位 安部 弘子 55打

三 位 大川 コキ子 56打

ご協力いただいた関係者の方々ご苦労様でした。



お酒を飲む機会も多い時期です。
飲酒運転は絶対ダメ！！