



あたらしい年がスタートしました。
 予報では暖冬と予報されていますが、
 インフルエンザが猛威を振るっています。
 感染に気をつけ元気に過ごしまし
 ょう。自分の身体は自分で守らなけれ
 ばなりません。

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
 実施日：1/8,15,22,29
 ・時 間：14:00～16:00

日曜日教室
 実施日：（準備中）

グラウンドゴルフ
 サークル・大会



火曜日サークル
 ・実施日：1/7,14,21,28
 ・集 合：13:15 開 始 13:30
 木曜日サークル
 ・実施日：1/9,16,23,30
 ・集 合：9:15 開 始 9:30
 理事長杯月例会
 ・実施日：1/19

自分の健康づくり
 教室



・実施日：1/10,17,24,31
 ・時 間：14:00～16:00
 ・場 所：公民館(1/10,17)
 くぬぎの森(1/24,31)
 見学・体験者歓迎

歩こう会サークル



☆☆ 1月の事業 ☆☆☆
 ・行き先：地元散策
 ・集 合：くぬぎの森 8:50
 その他：昼食なし

【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
 ◇歩こう会役員会 1/18(土) 13:00～くぬぎの森
 ◇クラブ役員会 1/18(土) 14:00～くぬぎの森

本田記念財団
 令和7年度助成金受給決定通知届く

生涯スポーツの振興を目的とした、令和7年度助成金交付決定通知書が届きました。
 8月に申請書を提出、9月にヒアリングを実施し審査をしていた結果が届いたものです。
 当クラブの運営には不可欠の助成金であり、来年度新規事業もあり有効に活用するため、皆さんのアイデアをお寄せください。

ノルディック「スロー」ウォーキング
 歩き方教室(2月度実施)

標記教室を開催します。高齢化に伴い歩くことへの不安を抱えている方へのノルディックスローウォーキング教室です。教室の参加者を募集します。
 日 時：2/1(土) 13:00～4回
 場 所：くぬぎの森スポーツ公園
 内 容：基本動作歪の習得
 その他：参加費用1,000円(1set)



今年もたのしいクラブめざして
 みんなで頑張りましょう!

◇◇◇◇ 春交流会について ◇◇◇◇



会員相互の交流と意見交換を目的として、新春交流会・懇談会を開催します。

期 日：令和7年2月16日 11:00～

場 所：かどや 行方市山田

参加費：3,500円 アルコール別途徴収

送 迎：送迎バス利用可能

希望者は事前申し込みください



今年の目標
 あと1,000歩

