



暦の上では間もなく春を迎えます。
 コロナとインフルエンザの感染者が
 増えています。感染に気を付け元気に
 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。健康維持！

◆◆合気道体験会開催について◆◆

令和7年度の新規事業として「合気道教室」の開
 講を予定しています。開講に当たり参加者募集を兼
 ねた稽古の体験会を下記内容で実施します。
 見学を含め皆様のご参加をお願いします。

期 日：令和7年3月22・29（土）14:00～
 場 所：大洋武道館
 参加費：無料

*この体験会・見学にはどなたでも参加できます。
 運動のできる服装でご参加ください

◇◇アクティブチャレンジ day◇◇

ニュースポーツ体験会・カーリング大会

	体験会	カーリング大会
日 時	令和7年3月23日 9:30～11:30	令和7年3月23日 13:00～16:30
場 所	旧白鳥東小学校体育館	
参加費	無料	500円/人
募 集	40人 期間 3/1～3/17	12チーム 期間 3/1～3/17
内 容	・ピックルボール ・フロアカーリング ・健康吹き矢 ・ラダーゲッター 他	・1チーム2～3名 ・ブロックリーグ戦 ・勝ち点&得失点差 *家族対抗戦あり
申込み 問合せ	・必要事項を記入の上参加費を添えて事務局へ TEL・FAX 0291-32-8871 又は 090-77387-3151 E-mail: taiyousc@titan.ocn.ne.jp 担当：味原	



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 実施日: 2/5, 12, 19, 26 ・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: 2/4, 11, 18, 25 ・集 合: 13:15 開始 13:30 木曜日サークル ・実施日: 2/6, 13, 20, 27 ・集 合: 9:15 開始 9:30 理事長杯月例会 ・実施日: 2/18
自分の健康づくり教室 	・実施日: 2/1, 8, 15, 22 ・時 間: 14:00～16:00 ・場 所: 公民館(2/1, 8) 武道館(2/15, 22) 見学・体験者歓迎
歩こう会サークル 	☆☆☆2月の事業☆☆☆ ・行き先: 地元散策 ・集 合: くぬぎの森 8:50 その他: 来年度計画説明
【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 2/15(土) 13:00～くぬぎの森 ◇クラブ役員会 2/16(日) 9:00～くぬぎの森	

△△今月のトピックス△△

◇◇◇春交流会を開催します◇◇◇

会員相互の交流と意見交換を目的として新
 春交流会を開催します。令和7年度の事業計
 画について積極的なご意見をお願いします。

期 日：令和6年2月16日（日）
 時 間：懇談会 11：00～
 交流会 12：15～



場 所：かどや 行方市山田

参加費：3,500円 飲み物代別途徴収

*この交流会に会議費の補助として500円/人

◇◇歩き方教室を開催します◇◇

ノルディックウォーキングスローの歩き方教室
 を開します。5年ぶりの開催となりますが、
 今回の内容は高齢化に対応するスローウォーキ
 ングの教室です。

・期日：2/1, 8, 15, 22（土）13:30～ 4回
 ・場所：くぬぎの森スポーツ公園