

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