



弥生3月春を迎えます。
 コロナとインフルエンザの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！

◆◆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	3月23日 9:30~11:30	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 ・フローカーリング ・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	

◆合気道体験会を開催します◆

合気道教室を新年度より開講へ準備を進めています。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：3月22・29（土）14:00~

場 所：大洋武道館

参加費：無料

*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

問い合わせ申し込みは右 QR コードで⇒



今年の目標

あと1,000歩



サークル・教室の活動予定

<p>ニュースポーツ教室 (サークル)</p>	<p>水曜日教室 実施日: 3/5,12,19,26 ・時間: 14:00~16:00</p> <p>アクティブチャレンジ 体験会・カーリング大会 実施日: 3/23(日) 9:30~</p>
<p>グラウンドゴルフ サークル・大会</p>	<p>火曜日サークル ・実施日: 3/4,11,18,25 ・集合: 13:15 開始 13:30</p> <p>木曜日サークル ・実施日: 3/6,13,20,27 ・集合: 9:15 開始 9:30 理事長杯月例会 ・実施日: 3/18</p>
<p>自分の健康づくり教室</p>	<p>・実施日: 3/7,14,21,28 ・時間: 14:00~16:00 ・場所: 公民館(3/7) 武道館 3/14,21,28 見学・体験者歓迎</p>
<p>歩こう会サークル</p>	<p>☆☆ 3月の事業 ☆☆ ・行き先: 北浦湖畔散策 ・集合: かどや 8:50 その他: 来年度計画説明</p>
<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> <p>◇歩こう会役員会 3/15(土) 13:00~くぬぎの森</p> <p>◇クラブ役員会 3/15(土) 14:00~くぬぎの森</p>	

△△今月のトピックス△△

◆ノルディックスローウォーキング◆

歩きかた教室を開催しました

ノルディックウォーキングが人気ですが、高齢者でも無理なく歩けるスローウォーキングの教室を開催しました。今回の教室は2回1setで計4回行い歩き方の基本から実践まで延26名が受講しました。

◇◇新春交流会を実施しました◇◇

会員相互の交流と意見交換を目的として新春交流会が開催されました。

令和7年度の事業計画について役員より説明を行い質問や意見交換をしました。

期 日：令和6年2月16日(日)

場 所：かどや 行方市山田

*交流会に会議費の補助として500円/人

