



厳しい残暑を残して月が替わりまし  
た。熱中症警戒アラートが連日発表さ  
れるなど、残暑と台風が心配されます。  
体調管理に気を付け過ごしましょう。  
自分の身体は自分で守らなければなり  
ません。

## Active Challenge Day

### 親子で TRY！ニュースポーツ体験会

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。

皆さんが継続して運動をするきっかけつくりのため、ニュースポーツの楽しさを体験する機  
会を下記により開催します。皆さんふるってご参加ください。

と き：令和7年9月28日（日）13時00分～

ところ：旧白鳥東小学校体育館

主 催：NPO 法人 大洋スポーツクラブ

後 援：銚田市教育委員会

協 力：銚田市スポーツ推進員

種 目：ピックルボール、吹き矢 フロアーカーリング ペタンク等々



#### 健康吹き矢

吹き矢は、深い呼吸をゆっく  
りとした動作で行い精神を集  
中して呼吸を整えてから行い  
ます。スポーツとしての「挑  
戦する醍醐味」、そしてに当  
たる「喜び」や「爽快感」を  
兼ね備えています。



#### ピックルボール



アメリカ発祥のテニス×バド  
ミントン×卓球の要素を組み  
合わせた今話題のニュースポ  
ーツです



フロアーカーリング  
季節や天候に左右されず体育  
館などで行えます。  
子どもから高齢者まで、だれで  
も手軽に楽しめるニュースポ  
ーツです。

#### ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボ  
ールをラダー（はしご）に向かっ  
て投げ、ボールがラダーに引っ  
かかるポイントになる。



#### 室内ペタンク



参加費：無料

対象者：身体を動かしたい方など誰でも歓迎（事前申し込み制）

募 集：40 名（先着）

申込先：希望者は QR コードまたは下記まで連絡下さい

くぬぎの森 大洋 SC クラブ事務所

Tel 0291-32-8871・090-7737-3151 担当：味原



#### 参 加 申 込 書

氏 名 \_\_\_\_\_ 年 齢 \_\_\_\_\_ 性 別 ☐男 ☐女  
氏 名 \_\_\_\_\_ 年 齢 \_\_\_\_\_ 性 別 ☐男 ☐女  
住 所 \_\_\_\_\_ 電 話 \_\_\_\_\_

## 1サークル・教室の活動予定

### ニュースポーツ 教室



#### 水曜日教室

・時 間：14:00～16:00  
実施日：9/3,10,17,24  
場 所：白鳥東小学校体育館

#### 日曜日教室

実施日：現在準備中

### グラウンドゴルフ サークル・大会



#### 火曜日サークル

・集 合：13:15 開始 13:30  
・実施日：お休み

#### 木曜日サークル

・集 合：8:45 開始 9:00  
・実施日：9/4,11,18,25  
理事長杯月例会  
・実施日：9/21

### 自分の健康づくり 教室



・実施日：9/5,12,19,26  
・時 間：14:00～16:00  
・場 所：大洋公民館 9/5,12  
大洋武道館 9/19,26

見学・体験者歓迎

### 歩こう会サークル



#### ★★ 8 月の事業 ★★

・日 時：9/7 9:30～11:00  
・行き先：はまなす公園  
・集 合：くぬぎの森 8:50

★新規・体験参加者募集中★

### 合 気 道 教 室



会 場：大洋武道館

稽古日：毎週 2 回

・金曜日 19:00～20:30  
・日曜日 17:00～18:30

#### 【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 9/20(土)13:30～くぬぎの森

◇歩こう会役員会 9/20(土)13:00～くぬぎの森

◇まつり実行委員会 9/21(日)13:00～くぬぎの森

## 第 8 回くぬぎの森まつり

### 実行委員会を設置しました

くぬぎの森まつりを円滑に実施するため、くぬぎ  
の森まつり実行委員会を設置しました。

構成は理事会メンバー、教室・サークルより選出さ  
れた方、会員外の方に 15 名に委嘱しました。

◇期 間：令和7年7月20日～11月16日

◇会 議：毎月1回 約2時間 計5回予定

◇場 所：くぬぎの森研修室

◇内 容：まつりに関する事項全般について協議

## 今年 の 目 標

あと 1, 000 歩

