

2015年 4月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
今年度の目標：あと1000			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
・歩こう会 城山公園・お花見ウオーク 9:50: 鹿島神宮駅集合		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
12	13	14	15	16	17	18
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
19	20	21	22	23	24	25
・グラウンドゴルフ大会 9:30～くぬぎの森 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
26	27	28	29	30		

◎今月の歩こう会は、鹿島城山公園ウオークです。(鹿島臨鉄利用:新鉾田9:04大洋9:15→鹿島神宮9:41)

◎グラウンドゴルフサークルの会場はくぬぎの森です。集合時間は9:15です。準備片付けは全員で

◎理事長杯グラウンドゴルフ月例大会はくぬぎの森です。8H3Rで行います。9:30開始

◎ニュースポーツ教室・夜間の部は4月第3日曜19:00～再開します。

◎平成27年度大洋スポーツクラブ総会を予定しています。日時:4月19日11時から 場所:くぬぎの森

2015年 5月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
 今年度の目標：あと100 					1	2
3	4	5	6	7	8	9
				・グラウンドゴルフ	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
10	11	12	13	14	15	16
・歩こう会 霞ヶ浦湖畔ウオーク 8:50くぬぎの森集合		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
17	18	19	20	21	22	23
・グラウンドゴルフ大会 9:00～くぬぎの森 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
24	25	26	27	28	29	30
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
31	 ◎今月の歩こう会は、霞ヶ浦湖畔ウオークです。8時50分くぬぎの森集合して下さい。(自家用車分乗) ◎今月のグラウンドゴルフサークル会場はくぬぎの森です。集合時間は8時45分です。準備片付けは全員で ◎理事長杯グラウンドゴルフ月例大会はくぬぎの森です。8H3Rで行います。8時45分集合 ◎ニュースポーツ教室・夜間の部は5月第3日曜19時00分～です。 					

2015年 6月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森 *草取り(8:30～)	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
7	8	9	10	11	12	13
・歩こう会ハイキング 赤城山(覚満淵・小沼コース) 5:50 大洋公民館集合 6:15 銚田図書館集合	 © Can Stock Photo - csp25987865	(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
14	15	16	17	18	19	20
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森 ・歩こう会役員会 13:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
21	22	23	24	25	26	27
・グラウンドゴルフ大会 9:00～中居運動場 ・理事会 13:00～くぬぎの森		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:00～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
28	29	30	今年度の目標：あと1000			
						



- ◎今月の歩こう会は、赤城山ハイキングです。5時50分大洋公民館に集合して下さい。(駐車場は社協)
 ◎今月のグラウンドゴルフサークル会場はくぬぎの森です。開始時間は9:00です。4/4 8:30～除草を行います。
 ◎理事長杯グラウンドゴルフ月例大会は中居運動場です。8H3Rで行います。9:00開始
 ◎ニュースポーツ教室・夜間の部6月度はお休みです。
 * 理事会は第3日曜(21日)13:00～くぬぎの森事務所で行います。



2015年 7月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
<b style="color: red;">今年度の目標:あと1000歩			1	2	3	4
			・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
5	6	7	8	9	10	11
・歩こう会 8:30 くぬぎの森集合 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
12	13	14	15	16	17	18
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
19	20	21	22	23	24	25
・グラウンドゴルフ大会 8:30～くぬぎの森 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	・ラジオ体操 6:30～くぬぎの森
26	27	28	29	30	31	
・ラジオ体操 6:30～くぬぎの森 ・ニュースポーツBBQ ホットパーク鉾田				・GGサークル交流会 8:30 くぬぎの森出発		



- ◎ 今月の歩こう会は、はまなす公園ウォークです。8時30分くぬぎの森に集合して下さい。(自家用車分乗)
- ◎ 今月のグラウンドゴルフの会場は、くぬぎの森です。8時30分スタートしますので8時15分までに集合して下さい。
* 30日(日)ご老公の湯でサークル会員交流会を行います。8:30くぬぎの森出発です(詳細は別途)
- ◎ 26日(日)ニュースポーツ教室親睦BBQ大会です。夜の部は第1・3日曜日19:00～です。
- ◎ 25日(土)より夏休み期間中土曜・日曜の朝にラジオ体操を行います。皆様ぜひご参加下さい。



2015年8月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
  今年度の目標：あと1000歩						1 ・ラジオ体操 6:20～くぬぎの森 
2 ・歩こう会ウォーキング 6:20 くぬぎの森集合 	3	4 (上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	5 ・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	6 ・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	7 ・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	8 ・ラジオ体操 6:20～くぬぎの森 
9 ・ラジオ体操 6:20～くぬぎの森 	10	11	12	13	14	15
今週は夏休みです。(8/12～16)						
16	17	18 (上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	19 ・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	20 ・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	21 ・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	22 ・ラジオ体操 6:20～くぬぎの森 
23 ・グラウンドゴルフ大会 8:30～くぬぎの森	24	25 (上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	26 ・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	27 ・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	28 ・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	29 ・ラジオ体操 6:20～くぬぎの森 
・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館						
30 ・ラジオ体操 6:20～くぬぎの森 	31	◎お盆の期間中(8/12～8/16)は各教室・サークル活動ともに休みです。 ◎今月の歩こう会は、ラジオ体操終了後にくぬぎの森周辺を歩きます。6時20分くぬぎの森に集合 ◎今月のグラウンドゴルフの会場は、くぬぎの森です。8時30分スタートです。15分までに集合 ◎理事長杯GG大会は第4日曜です。会場くぬぎの森、8時30分スタートです。15分までに集合 ◎ニュースポーツ教室夜間の部は、第1・4日曜日19:00～です。 ◎8月中は土曜・日曜の朝6時30分からラジオ体操を行いますので奮ってご参加下さい。				

2015年 9月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 (上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	2 ・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	3 ・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	4 ・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	5
	6 ・歩こう会ハイキング 7:40 銚田公民館 8:00 大洋公民館	7	8 (上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	9 ・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	10 ・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森	11 ・健康づくり教室 14:00～大洋公民館
13 ・グラウンドゴルフ大会 8:30～中居運動場 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館	14	15 (上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	16 ・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	17 ・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森 11:00～上期慰労会	18 ・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ・グラウンドゴルフ 8:30～くぬぎの森 *くぬぎの森休館日	25 ・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	26 ・市スポ少まつり 
27 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館	28	29	30	今年の目標：あと1000歩		

・・・9月度の教室・サークル活動の特記事項です。よく読んで間違いの無いようお願いします。・・・
◎GGサークルの上期慰労会を9/17(木)くぬぎの森で行います。昼食代500円徴収します。
◎歩こう会は、筑波山ハイキングです。参加費は2500円です。集合場所・時間は銚田公民館7:40大洋公民館8:00* 昼食各自持参
◎理事長杯GG大会の会場は中居運動場です。8時30分スタート 8時15分までに集合して下さい。
◎ニュースポーツ教室昼間の部は予定通りです。夜間の部は、第2・4日曜日19:00～に変更して開催予定です。
* 理事会は別途連絡します。

2015年 10月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
 今年度の目標：あと1000				1	2	3
				・グラウンドゴルフ 8:45～くぬぎの森集合	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
4	5	6	7	8	9	10
・歩こう会(鹿島灘海浜公園) 9:00 公園駐車場集合 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:45～くぬぎの森集合	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
11	12	13	14	15	16	17
	 体育の日	(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:45～くぬぎの森集合	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
18	19	20	21	22	23	24
・グラウンドゴルフ大会 8:45～くぬぎの森集合 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:45～くぬぎの森集合	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
25	26	27	28	29	30	31
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館			

... 10月度の教室・サークル活動の特記事項です。よく読んで間違いの無いようお願いします。...

◎GGサークル10月からの活動は秋時間に変更します。集合8:45開始9:00場所:くぬぎの森です。29日は第5週で休みです。

◎歩こう会は、鹿島灘海浜公園周辺を歩きます。集合場所・時間は鹿島灘海浜公園(大竹)駐車場9:00です。*昼食前に解散の予定です

◎理事長杯GG大会の会場はくぬぎの森です。9時00分スタート 8時45分までに集合して下さい。

◎ニュースポーツ教室昼間の部は予定通りです。夜間の部は、第1・3日曜日19:00～に戻して開催予定です。

◎自分の健康づくり教室は4回開催です。5週目は休みです。

2015年 11月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
			・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:45～くぬぎの森集合	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
8	9	10	11	12	13	14
・ハイキング(あだたら高原) 6:30 大洋公民館 6:50 銚田公民館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:45～くぬぎの森集合	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
15	16	17	18	19	20	21
・グラウンドゴルフ大会 845～くぬぎの森集合 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:45～くぬぎの森集合	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 8:45～くぬぎの森集合	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
29	30	 今年度の目標：あと1000 				
・・・11月度の教室・サークル活動の特記事項です。よく読んで間違いの無いようお願いします。・・・ ◎GGサークルの活動時間は、集合8:45開始9:00場所:くぬぎの森です。 ◎今月の歩こう会は「あだたら高原」ハイキングです。集合場所・時間は大洋公民館6:30銚田公民館6:50です。 ◎理事長杯GG大会の会場はくぬぎの森です。9時00分スタート 8時45分までに集合して下さい。 ◎ニュースポーツ教室昼間の部は予定通りです。夜間の部は第1日曜日お休みです。 ◎自分の健康づくり教室は4回開催です。 ◎理事会を11/15 13:00～くぬぎの森で開催します。						

2015年12月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 (上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	2 ・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	3 ・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	4 ・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	5
		6	7	8	9	10
・歩こう会ウォーキング 9:00 くぬぎの森集合 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	・SC杯GG大会準備 13:00～大洋運動場 * 終了後練習
13		14	15	16	17	18
・大洋SC杯GG大会 8:30～大洋運動場(大蔵)		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	* SC杯GG大会(予)
20		21	22	23	24	25
・グラウンドゴルフ大会 9:30～中居運動場 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館		・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
27	28	29	30	31	 新年の目標：あ	
今週は年末休暇です。年始は1月5日から開始します。						

12月度 教室・サークル活動の特記事項です。

- ◎今月の歩こう会は、くぬぎの森周辺を歩きます。9時00分くぬぎの森に集合して下さい。
- ◎GGサークル会場はくぬぎの森で集合時間は9:15です。皆で準備し片づけをしましょう。
- ◎理事長杯グラウンドゴルフ月例大会は中居運動場です。9:15集合 9:30開始です
- ◎ニュースポーツ教室昼間の部23日(祝)は休みです。夜間の部第1・3日曜19:00からです。
- ◎12/13第3回大洋SC杯グラウンドゴルフ大会は大洋運動場です。8H3Rで行います。8:30～受付 * 予備日は12/19(土)
- * 12/18 13:00～大洋運動場で会場準備をしますので協力できる方は集合願います。終了後練習を行います



2016年1月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
 本年もよろしくおねがいします					1	2
						
3	4	5	6	7	8	9
			・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
10	11	12	13	14	15	16
・歩こう会 鹿島神宮初詣ウオーク * 8:50:くぬぎ集合 		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
17	18	19	20	21	22	23
・グラウンドゴルフ大会 9:30～くぬぎの森 ・ニュースポーツ教室 19:00～大洋体育館		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
24/31	25	26	27	28	29	30
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	

☆☆☆☆☆☆ 今月の連絡事項 ☆☆☆☆☆☆

- ◎今月の歩こう会は、鹿島神宮初詣ウオークです。昼食会(会費1500円徴収)を行います。
- ◎グラウンドゴルフサークルの会場はくぬぎの森です。1～3月は集合時間9:15
- ◎グラウンドゴルフ月例大会はくぬぎの森です。9時30分～開始します。15分前に集合願います。
- ◎ニュースポーツ教室・夜間の部は1/17より開始します。

今年の目標

もう 1000歩

2016年2月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館 	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森 立春	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
7	8	9	10	11	12	13
・歩こう会 北浦湖畔ウオーク 9:30 安塚公園集合 		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
14	15	16	17	18	19	20
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
21	22	23	24	25	26	27
・グラウンドゴルフ大会 9:30～くぬぎの森 ・新年交流会 11:30～かに定		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
28	29	今年度の目標：あと7,000歩				



- ◎歩こう会は北浦湖畔安塚or延方で白鳥ウオークです。原則安塚は現地集合9:30です。
 ◎グラウンドゴルフサークル会場はくぬぎの森です。集合時間は9:15です。
 ◎第3日曜日開催の、理事長杯GG大会の会場はくぬぎの森です。9時15分に集合して下さい。
 ◎ニュースポーツ教室・夜間の部は2月～3月中は休止します。
 * 21日の新年交流会参加者で送迎希望の方には乗車場所・時間は別途連絡します。



2016年3月度大洋スポーツクラブ予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森 	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
6	7	8	9	10	11	12
・歩こう会 千波湖・偕楽園ウオーク 8:50 大洋公民館集合 9:20 鉾田公民館集合 		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
13	14	15	16	17	18	19
		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
20	21	22	23	24	25	26
・グラウンドゴルフ大会 9:30～中居運動場 * 終了後表彰式 くぬぎの森 		(上宿元気教室) 13:30～上宿公民館	・ニュースポーツ教室 14:00～大洋体育館	・グラウンドゴルフ 9:30～くぬぎの森	・健康づくり教室 14:00～大洋公民館	
27	28	29	30	31	今年の目標 	
						



◎歩こう会は、水戸偕楽園ウオークです。小雨決行(雨具用意) 集合時間 大洋(8:50)鉾田(9:20)
 ◎グラウンドゴルフサークル会場はくぬぎの森です。集合時間は9:15です。
 ◎ニュースポーツ教室・夜間の部3月中は休止します
 ◎3/20理事長杯GG大会は今月が最終です。会場は中居運動場です。9時15分集合して下さい。
 終了後にくぬぎの森で表彰式を行います。弁当を用意します。参加できない方は連絡願います。

