



連日熱中症警戒アラートが発表されるなど、猛暑と豪雨が心配されます。

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。

熱中症の対策について

熱中症警戒アラートが連日発表されるなど、梅雨明けとともに危険な暑さの日が続いています。大洋スポーツクラブは会員の安全安心を守るため、下記の熱中症対策を実施します。皆様の協力をお願いします。

◇熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)予測を元に、簡易測定器により対応策を判断します。

暑さ指数区分 対応策

- 31以下28(厳重警戒)…激しい運動は中止
- 31以上(危険)……屋外での活動原則禁止

◇酷暑期間の熱中症対策として

- 上宿元気教室は8月中の教室は休み
- GGサークル火曜・木曜・大会は8月中活動休止
- 歩こう会行き先、鹿島神宮に変更します
- *その他の活動も状況により活動休止します

◇◇◇ラジオ体操を実施します

ご参加ください◇◇◇



子どもたちの夏休みの期間中、土曜・日曜の朝ラジオ体操を下記内容で実施します。皆さまご家族で参加ください。

- ◇実施日:7/27.28 8/3.4.10.11.17.18.24.25 計 10 回
- ◇時 間:am6:30~ 集合 am6:25
- ◇場 所:くぬぎの森スポーツ公園多目的広場



今年の目標
あと1,000歩



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: 8/7,21,28

日曜日教室

- 時 間: 14:00~16:00
- ・実施日: お休み
- ・場 所: 白鳥東小学校体育館

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: お休み
- 理事長杯月例会
- ・実施日: お休み
- *場 所: くぬぎの森

自分の健康づくり
 教室



- ・実施日: 8/2,9,23,30
- ・時 間: 14:00~16:00
- ・場 所: 大洋公民館 8/2,9
 大洋武道館 8/23,30

見学・体験者歓迎

歩こう会サークル



- ★★ 8月の事業 ★★
- ・日 時: 8/4 9:30~11:00
- ・行き先: 鹿島神宮ウオーク
- ・集 合: くぬぎの森 8:50
- ★ 新規参加者募集中 ★

【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 8/10(土)13:30~くぬぎの森
- ◇歩こう会役員会 8/10(土)13:00~くぬぎの森
- ◇まつり実行委員会 8/18(日)13:00~くぬぎの森

第7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、協力いただける会員外の方に委嘱します。

- ◇期 間: 令和6年7月21日~11月17日
- ◇人 数: 20名以内 内部 名 外部 名
- ◇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