



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。

◇屋外や冷房装置のない室内の活動基準

・熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)測定器で実測し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

◇今月の具体的内容

- ・上宿元気教室は8月中の教室は夏休みとします
 - ・G G サークル火曜・木曜・大会は活動休止します
 - ・歩こう会行き先、鹿島神宮樹叢コースで実施します
- *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ています

皆さまご参加ください◇◇◇



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:7/26.27 8/2,3,9,10,16,17,23,24 計10回

◇時 間:6:30～ 集合 6:25

◇場 所:くぬぎの森スポーツ公園多目的広場

◇その他:3回以上出席者に粗品進呈



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
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: お休み
理事長杯月例会
・実施日: お休み

自分の健康づくり 教室



・実施日: 8/1,8,22,29
・時 間: 14:00～16:00
・場 所: 大洋公民館 8/1,8
大洋武道館 8/22,29

見学・体験者歓迎

歩こう会サークル



★★ 8 月の事業 ★★

・日 時: 8/3 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・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 8/23(土)13:30～くぬぎの森

◇歩こう会役員会 8/23(土)13:00～くぬぎの森

◇まつり実行委員会 8/24(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、協力いただける会員外の方に委嘱します。

◇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