

主催：NPO法人大洋スポーツクラブ
銚田市上沢 1032-1 くぬぎの森スポーツ公園
電話：0291-32-8871 or 090-7737-3151

ノルディックスローウォーキング

歩きかた教室

期 日：①令和8年2月 7・14日 …2日間1set

②令和8年2月21・28日

時 間：13時00分～15時30分

内 容：・基本動作の習得・ウォーミングアップ&クールダウン
・ポールを使ったエクササイズ

指 導：日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター

場 所：くぬぎの森スポーツ公園

参加費：1000円（2日間1回分）*用具レンタル代・保険料

人 数：各会先着15名

申 込：クラブ事務所に参加申込書あります。記入して提出



注意：今回の教室は日本ノルディックウォーキング協会の方法を学ぶ教室です。
国内に各種団体があり方法や用具にも違いがあります。

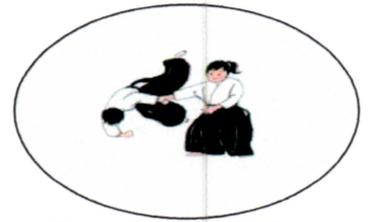


連絡：問い合わせ NPO法人 大洋スポーツクラブ
銚田市上沢 1032-1 くぬぎの森スポーツ公園内 電話：0291-32-8871 090-7737-3151



主催：NPO法人大洋スポーツクラブ
鉾田市上沢 1032-1 くぬぎの森スポーツ公園
電話：0291-32-8871 or 090-7737-3151

合気道教室



稽古体験会参加者募集

合気道は日本伝統武術の奥義を究め、集大成した現代総合武道です。
武道、護身術、健康法として、合気道協教室を開催しています。
新年度に向け稽古の体験会をおこないます。興味のある方はご参加ください。
幼稚園児から高齢者までどなたでも体験できます。親子での参加がおすすめです。

期 日：令和8年3月15日・22日（日）… 2回

時 間：14時00分～15時30分

内 容：新年度に向けた稽古の体験（見学だけでもOK）

場 所：大洋武道館

指導者：斎藤 元治（合気会 5段）

参加費：無料

人 数：先着15名

申 込：住所・氏名・年齢などを下記クラブ事務所まで



見学歓迎

連絡：問合わせ
鉾田市上沢 1032-1
担当：味原

特定非営利活動法人 大洋スポーツクラブ
くぬぎの森スポーツ公園内
090-7737-3151

TEL FAX:0291-32-8871

e-mail: taiyousc@titan.ocn.ne.jp

ニュースポーツの体験・カーリング大会 アクティブチャレンジ day

期 日：**3/28**（土）10：00～16：00

場 所：旧白鳥東小学校体育館

ニュースポーツ体験会

時 間：10：00～12：00

対象者：小学生以上

参加費：無 料

カーリング大会

時 間：13：30～16：00

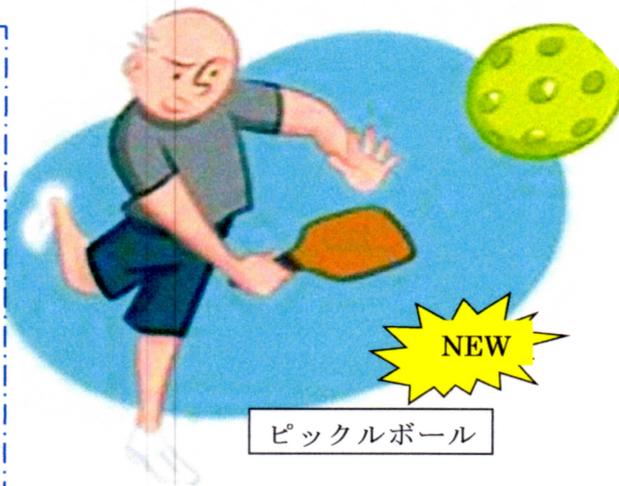
試 合：家族対抗 一般対抗

参加費：大会 500 円/人・家族

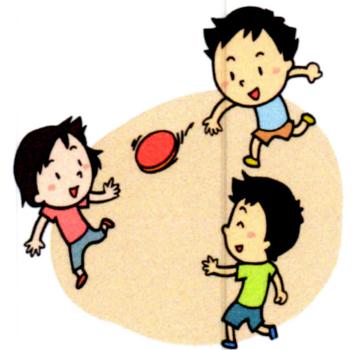
ピックルボール

アメリカ生まれの家族で楽しめるスポーツです。
多数の穴によってボールの速度が低いので、年配者や子供まで幅広い世代の人々が楽しめます。

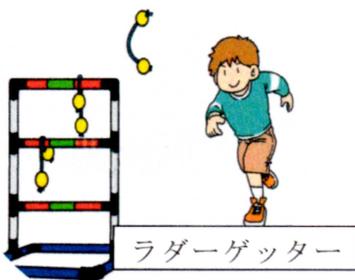
皆さんご参加ください



ピックルボール



ドッジビー



ラダーゲッター



フローカーリング



吹き矢



ペタンク

連絡：問合わせ 特定非営利活動法人 大洋スポーツクラブ

銚田市上沢 1032-1 くめぎの森スポーツ公園内 TEL・FAX:0291-32-8871

担当：味原 090-7737-3151

e-mail: taiyousc@titan.ocn.ne.jp

