



暦の上では春を迎えます。
インフルエンザの感染者が増えています。
す。気を付け元気に過ごしましょう。

積極的に身体を動かし風邪を
ひかない体力づくりをしましょう。



◆◆合気道体験会開催の案内◆◆

令和8年度の「合気道教室」の新規参加者募集を兼ねた稽古の体験会を下記内容で実施します。
見学を含め皆様のご参加をお願いします。

期 日：令和8年3月15・22（日）14:00～

場 所：大洋武道館

参加費：無料

*この体験会・見学にはどなたでも参加できます。
運動のできる服装でご参加ください

アクティブチャレンジ day

	体験会	カーリング大会
日時	令和8年3月28日 9:30～11:30	令和8年3月28日 13:00～16:30
場所	旧白鳥東小学校体育館	
参加費	無料	500円/人
募集	40人 期間 3/1～3/17	12チーム 期間 3/1～3/17
内容	・ピククルボール ・フロアカーリング ・健康吹き矢 ・ラダーゲッター 他	・1チーム2～3名 ・ブロックリーグ戦 ・勝ち点&得失点差 *家族対抗戦あり
申込み 問合せ	・必要事項を記入の上参加費を添えて事務局へ Tel・FAX 0291-32-8871 又は 090-77387-3151 E-mail: taiyousc@titan.ocn.ne.jp 担当：味原	



今年の目標
あと1.00歩



サークル・教室の活動予定

<p>ニュースポーツ 教室</p>	<p>水曜日教室</p> <p>・時 間: 14:00～16:00 実施日: 2/4,11,18,25 場 所: 白鳥東小学校体育館</p>
<p>グラウンドゴルフ サークル・大会</p>	<p>火曜日サークル</p> <p>・集 合: 13:15 開始 13:30 ・実施日: 2/3,10,17,24</p> <p>木曜日サークル</p> <p>・集 合: 9:15 開始 9:30 ・実施日: 2/5,12,19,26</p> <p>理事長杯月例会</p> <p>・実施日: 2/15 *場 所: 2くぬぎの森</p>
<p>自分の健康づくり 教室</p>	<p>・実施日: 2/6,13,20,27 ・時 間: 14:00～16:00 ・場 所: 公民館 2/6.13 武道館 2/20.27</p> <p>見学・体験者歓迎</p>
<p>歩こう会サークル</p>	<p>★★ 2月の事業 ★★</p> <p>・日 時: 2/1 ・行き先: 地本散策 ・集 合: くぬぎの森 8:50</p> <p>★ 新規参加者募集中 ★</p>
<p>合気道教室</p>	<p>会 場: 大洋武道館 稽古日: 毎週2回</p> <p>・金曜日 19:00～20:30 ・日曜日 17:00～18:30</p> <p>★ 見学・体験者歓迎 ★</p>

【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 2/21(土)14:00～くぬぎの森
◇歩こう会役員会 2/21(土)13:00～くぬぎの森

◇◇◇春交流・懇談会◇◇◇

会員相互の交流と意見交換を目的として、
新春交流会・懇談会を開催します。

期 日：令和8年2月9日 11:00～

場 所：那珂湊



ノルディック

「スロー」ウォーキング教室

高齢化に伴い歩くことへの不安を抱えている
方への歩き方教室です。

日 時：2/7・14（土）13:00～2回

場 所：くぬぎの森スポーツ公園

