

9月度以降の各サークル等の予定などをお知らせします。残暑が厳しいですが、スポーツで夏バテを撃退しましょう。(9月度の活動予定は裏面を参照して下さい)

### 「歩こうかい」サークルからのお知らせ

◎歩こうかいサークルは、8月4日月例会終了後に今後の会の運営について話し合い次の事項を確認しました。

#### 1. 平成25年度役員について

会 長 : 入野 政信さん

副会長 : 野沢 清さん

会 計 : 田山 正子さん

#### 2. 会費の徴収について

平成25年度の会費は、1200円を徴収し会で遠出等の車代謝礼に充てることとします。

納入は9月1日に会計係に納入願います。

#### 3. 9月度歩こうかいについて

9月度の例会は、鹿島灘海浜公園に9時集合してください。くぬぎの森は8時45分に集合してください。現地集合者は事前に連絡をしてください。

#### 4. 歩こうかいの交流会について

10月度の月例会は会員交流会とし、会員のみでひたち海浜に出かけます。バスは借りずに、9時くぬぎ集合で自家用車乗り合わせ。弁当持参で実施します。

詳細は決定後連絡します。

#### 5. 11月ハイキングについて

恒例のハイキングは文化祭などの事業もあり第2週の11月10(日)に実施します。

コース等の具体的内容は役員会で検討中です。今しばらくお待ちください。

### 自分の健康づくり教室からのお知らせ

自分の健康づくり教室も、10月からの参加者を数名募集します。毎週金曜日午後2時から大洋公民館でストレッチやステップ運動と腹式呼吸等を行っています。

講師謝金として、月額2000円の会費を徴収します。

・・・男女関係なく誰でも参加できます。・・・

### グラウンドゴルフサークル会員の方へ

グラウンドゴルフサークルは4月に正式スタートして9月で半年になります。会員もほぼ落ち着き毎週木曜日に和気あいあいと楽しくグラウンドゴルフを楽しむことができました。

今年は特別な猛暑の中で楽しくできたのも、会員の皆様が草刈りなどに快くご協力いただいたことに感謝申し上げます。

さて、半年を経過する9月26日にGG終了後くぬぎの和室で簡単な懇親会を予定したいと思えます。参加賞と弁当程度は用意しますので会員の皆様のご参加をお願いします。

**大洋スポーツクラブ主催の「大洋地区グラウンドゴルフ大会」を年内実施に向けて検討中です。大会は100名位の参加者を募り個人戦を考えています。今後具体的に決まれば、サークル会員の皆様に参加や運営等のご協力をお願いしたいと思います。これらについて懇親会で相談します。**

### ニュースポーツサークル会員募集のお知らせ

ニュースポーツサークルは、会員数は10数名ですが出席率が低いのが悩みです。各種プログラムを用意していますが参加者不足で計画している種目が実施できません。皆様の中でニュースポーツ(卓球、バドミントン、キンボール、フロアーカーリング、ミニソフトバレー、ペタンク、輪投げ、健康吹矢)に興味ある方の参加をお待ちしています。友人・知人をご紹介ください。参加費200円/月です。

#### △昼の部

毎週水曜日 14:00~16:00 大洋体育館

#### △夜の部

第1・3日曜日 19:00~21:00 大洋体育館

### グラウンドゴルフ大会について

今月の大会は、9月15日の日曜日です。会場は中居運動場です。

9時に大会が開始できるよう集合願います。コースの設営や準備などに、皆様のご協力をお願いします。

10月度以降の各サークル等の予定などをお知らせします。運動に最適な時期が参りました。スポーツで夏バテを撃退しましょう。(10月度活動予定は裏面を参照)

### 「歩こうかい」サークルからのお知らせ

#### 1. 10月度「歩こうかい」サークル活動

☆10月6日ひたち海浜公園散策を行います。



- ・ 集合場所：くぬぎの森駐車場
- ・ 集合時間：8：30
- ・ 移動手段：中型バス(29人乗り)
- ・ 昼 食：各自持参 (途中コンビニによります)
- ・ 参加費：500円
- ・ その他：帰りに那珂湊で買い物予定



\*GGは当日判断します。

- ・ 注 意：当日は鹿島灘海浜公園でうまかつペフェスタ開催のため駐車できませんので、くぬぎの森に集合して下さい

#### 2. 11月ハイキングについて

恒例のハイキングは文化祭などの事業もあり第2週の11月10(日)に実施します。

栃木県日光・龍王峡ハイキングの後鬼怒川観光ホテルで昼食・入浴・休憩のコースで参加者を募ったところ、多数の参加申し込みがあり44名で締め切りました。現在キャンセル待ちの状況です。ご参加ありがとうございます。

### 自分の健康づくり教室からのお知らせ

自分の健康づくり教室も、10月からの参加者を若干名募集します。毎週金曜日午後2時から大洋公民館でストレッチやステップ運動と腹式呼吸等を行っています。講師謝金として、月額2000円の会費を徴収します。男女関係なく誰でも参加できます。見学歓迎です……

### グラウンドゴルフサークル会員の方へ

グラウンドゴルフサークルは9月で発足半年を経過しました。会員もほぼ落ち着き毎週木曜日に和気あいあいと楽しくGGを楽しんでいます。

今年の猛暑の中で楽しくできたのも、会員の皆様草刈りなどに快くご協力いただいたことに感謝申し上げます。

さて、半年を経過する9月度最終の26日にGG終了後くぬぎの和室で懇談会を行い次のようなことを決めました。

☆大洋スポーツクラブ主催の「大洋地区グラウンドゴルフ大会」を、12/8実施に向けて実施要項を検討し、参加者の募集に入ることとしました。

☆会員の親睦をはかることを目的に、来年2月に新年会を兼ねて「いこいの村酒沼」でプレー後に懇親会を実施します。くぬぎの森から酒沼の送迎バスを利用し楽しく過ごしたいと思います。

参加費は若干の個人負担をお願いします。

☆会員の連絡網を作成する事を確認

### ニュースポーツサークル会員募集のお知らせ

ニュースポーツサークルは、会員数は10数名ですが出席率が低いのが悩みです。各種プログラムを用意していますが参加者不足で計画している種目が実施できません。皆様の中でニュースポーツ(卓球、バドミントン、キンボール、フローカーリング、ミニソフトバレー、ペタンク、輪投げ、健康吹矢)に興味ある方の参加をお待ちしています。友人・知人をご紹介ください。参加費200円/月です。

#### △昼の部

毎週水曜日 14:00~16:00 大洋体育館

#### △夜の部

第1・3日曜日 19:00~21:00 大洋体育館

\*現在休止中です。参加者が増えれば再開します

### グラウンドゴルフ大会について

9月の大会は台風の影響で中止になりました。今月こそは好天の中、大会をしたいと思っています。日時は10/20の日曜日、会場はくぬぎの森です。今月から冬時間で9時集合、9時半スタートです。間違えのないように集合願います。

11月度以降の各サークル等の予定などをお知らせします。寒くなる前に、風邪をひかないようスポーツで体力づくりしましょう。(11月度活動予定は別紙を参照)

### グラウンドゴルフサークルからのお知らせ

☆大洋スポーツクラブ主催の「第1回大洋地区グラウンドゴルフ大会」を、銚田市教育委員会の後援を受けて12月8日(予備日12/14)大洋運動場で実施することが決定しました。

サークル会員の皆様の積極的なご参加をお願いします。尚、木曜日の練習を11/14,11/28,12/6は大洋運動場で行います。場所を間違えずご参加ください。

☆来年2月に新年会を兼ねて「いこいの村酒沼」でプレー後に懇親会を実施するため詳細検討中です。

### グラウンドゴルフ月例大会について

9月に続き10月の大会も台風の影響で中止になりました。

今月こそは好天の中、大会をしたいと思っています。日時は11/17の日曜日、会場はくぬぎの森です。

9時集合、9時半スタートです。間違いのないよう集合願います。

### 自分の健康づくり教室からのお知らせ

自分の健康づくり教室も、10月から新規参加者とお休みしていた人の復帰等もあったものの、都合によりしばらくお休みする人などで実質増減なしの状況です。

このため、新規参加者を若干名募集します。毎週金曜日午後2時から2時間、大洋公民館でストレッチを中心にステップ運動と腹式呼吸等を行っています。

講師謝金として、月額2000円の会費を徴収します。

男女関係なく誰でも参加できます。体験入会・見学歓迎です・・・ご遠慮なく参加ください。



...

### 「歩こうかい」サークルからのお知らせ

#### 1. 10月度「歩こうかい」サークル活動

☆10月6日ひたち海浜公園散策を行いました。



#### 2. 11月ハイキングについて

・期 日：11月10日

・集合場所：大洋公民館

・集合時間：5:50



ハイキングは、栃木県日光・龍王峡ハイキングのあと「鬼怒川観光ホテル」で昼食・入浴・休憩のコースで実施します。参加者を募ったところ、多数の参加申し込みがあり44名で締め切りました。ご参加ありがとうございます。



### ニュースポーツサークル会員募集のお知らせ

ニュースポーツサークルは、会員数は10数名ですが出席率が低いのが悩みです。各種プログラムを用意していますが参加者不足で計画している種目が実施できません。皆様の中でニュースポーツ(卓球、バドミントン、キンボール、フロアーカーリング、ミニソフトバレー、ペタンク、輪投げ、健康吹矢)に興味ある方の参加をお待ちしています。友人・知人をご紹介ください。参加費2000円/月です。

△昼の部：毎週水曜日 14:00~16:00 大洋体育館

△夜の部：第1・3日曜日 19:00~21:00 洋体育館

\*現在休止中です。参加者が増えれば再開します

### その他のサークル活動の紹介

大洋スポーツクラブには、ここで紹介している以外のサークルなどもありますので次号以降で順次活動の様子などを紹介していきます。

# 大 大 洋 S C

taiyou sports club

12月度、各サークル等の予定をお知らせします。  
寒くなる前に、風邪をひかないようスポーツで体力づくりをしましょう。(12月度活動予定は別紙を参照)

## グラウンドゴルフサークルからのお知らせ

☆12月8日(予備日 12/14)、「第1回大洋スポーツクラブ杯」グラウンドゴルフ大会を、銚田市教育委員会の後援を受けて大洋運動場で開催します。  
100名規模の参加者を募集しましたが、サークル会員の皆様を含め63名の申し込みと合わせ運営スタッフ15名程での大会になります。  
サークル会員皆様の好成績を期待します。  
☆来年2月13日に新年会を兼ねて「いこいの村酒沼」でプレー後に新年会を開催します。参加費などの詳細は別紙で確認してください。

## グラウンドゴルフ月例大会について

台風の影響などで三ヶ月振りに11月度月例大会を好天のもと開催できました。  
今月の大会は今年最後の大会です。寒さもだんだん厳しくなりますが皆様のご参加をお願いします。  
日時は12/15の日曜日、会場は中居運動場です。  
9時集合、9時半スタートです。間違いのないよう

## 自分の健康づくり教室からのお知らせ

自分の健康づくり教室は、11月からの新規参加者と、お休みしていた人の復帰等もあったが、都合によりしばらくお休みする人などで実質増減なしの状況です。  
このため、新規参加者を若干名受け付めます。毎週金曜日午後2時から2時間、大洋公民館でストレッチを中心にステップ運動と腹式呼吸等を行っています。

参加費は、講師謝金として月額2000円の会費を徴収します。

男女関係なく誰でも無理なく参加できます。体験入会・見学歓迎します・・・

ご遠慮なく貴方もご参加ください・・・



## 「歩こうかい」サークルからのお知らせ

### 1. 12月度「歩こうかい」サークル活動

☆12月1日くぬぎの森運動公園周辺散策を行います。

### 2. 1月度歩こう会について

- ・期 日：1月5日(日)
- ・集合場所：くぬぎの森駐車場
- ・集合時間：8時50分



初詣ウオークとして、食事場所に駐車し鹿島神宮参拝と境内周辺を歩き食事をして、くぬぎの森に戻り解散します。参加費などは後日相談します。



歩く時間は今年より長くなります。

## ニュースポーツサークル会員募集のお知らせ

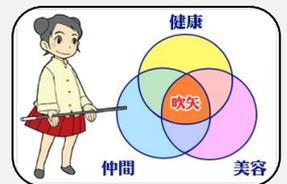
ニュースポーツサークルは、会員数は10数名で活動しています。各種プログラムを用意していますが参加者不足で計画している種目が実施できません。皆様の中でニュースポーツ(卓球、バドミントン、キンボール、フローカーリング、ミニソフトバレー、ペタンク、輪投げ、健康吹矢)

に興味ある方の参加をお待ちしています。友人・知人をご紹介ください。参加費200円/月です。

△昼の部：毎週水曜日 14:00~16:00 大洋体育館

△夜の部：第1・3日曜日 19:00~21:00 大洋体育館

\*現在休止中です。参加者が増えれば再開します



## その他のサークル活動の紹介

大洋スポーツクラブには、ここで紹介している以外に連携している教室などもあります。今月は会員も多数参加しているフラワーアレンジメント教室を紹介します。下は教室参加者の生徒さんの作品です。



問い合わせは金曜日に電話をください。

0291-32-8871

# 大 大 洋 S C

taiyou sports club

## 謹賀新年 本年もよろしくお祈りします

寒さ本番の季節です。風邪をひかないようスポーツで体力づくりをしましょう。(1月度活動予定は別紙を参照)

### グラウンドゴルフサークルからのお知らせ



☆12/8「第1回大洋スポークラブ杯」グラウンドゴルフ大会を大洋運動場で開催しました。サークル会員の皆様には、出場、準備・運営に協力頂き大会を終了できました。成績は、優勝と準優勝(54)、3~4位(56)、5~8位(57)も同点で誕生日での順位決定になるなど好成績の大会でした。次回もお楽しみに!!

☆1~3月のサークルは集合時間9時30分に変更します。  
☆2月13日に「いこいの村酒沼」でプレー後に新年会を開催します。集合時間は「くぬぎ森」8時50分です。

### 自分の健康づくり教室からのお知らせ

自分の健康づくり教室は、平成19年4月開設から4月で満7年を迎えます。最初から参加している方も少なくなりましたが、スポーツクラブ誕生の原点の教室です。スタート当初は女性だけの参加者が、最近では男性の参加者も入会し一緒に健康づくりに汗を流しています。活動内容は、毎週金曜日午後2時から4時まで大洋公民館でストレッチを中心にステップ運動と腹式呼吸等を行っています。参加費は、講師謝金として月額2000円の会費を徴収します。男女関係なく誰でも無理なく参加できます。体験入会・見学歓迎します・・・ご遠慮なく貴方もご参加ください。



クラブ事務局・年末年始の予定  
12月27日...仕事納め  
1月 5日...仕事始め  
緊急の連絡：090-7737-3151

### 「歩こうかい」サークルからのお知らせ

#### 1月度歩こう会について

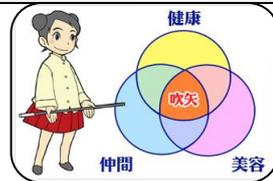
- ・期 日：1月5日(日)
- ・集合場所：くぬぎの森駐車場
- ・集合時間：8時50分



初詣ウオークとして、鹿島神宮参拝と境内周辺を歩き食事後くぬぎの森で解散します。

### ニュースポーツサークル会員募集のお知らせ

ニュースポーツサークルは、会員数は10数名で活動しています。各種プログラムを用意してニュースポーツに興味ある方の参加をお待ちしています。友人・知人をご紹介ください。参加費200円/月です。  
△昼の部：毎週水曜日 14:00~16:00 大洋体育館  
△夜の部：第1・3日曜日 19:00~21:00 大洋体育館



### グラウンドゴルフ月例大会について

今年度の大会は、台風の影響など4回中止になっています。残り3回の大会で年間チャンピオンが決まります。1月の大会は、寒さも一段と厳しくなりますが皆様のご参加をお願いします。日時は1/19の日曜日、会場はくぬぎの森です。9時30分集合、10時スタートです。間違いのないよう集合願います。

### その他のサークル活動の紹介

たっしゅかサロン上宿は、シルバーリハビリ体操とゲーム等で地区高齢者の元気づくり教室です。大洋スポーツクラブが開設準備から関わり運動用品等で協力している教室です。



指導はシルバーリハビリ体操指導士の方に協力いただいています。開催は毎週火曜日の午後1時30分から2時間上宿公民館で開催

# たいよう S C

taiyou sports club

寒さも本番の季節です。インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロ）にRSとウイルによる集団感染が流行しています。感染症予防に運動で体力作りをしましょう。

## グラウンドゴルフサークルからのお知らせ(木)

☆2月13日に「いこいの村溜沼」でプレー後に新年会を開催します。

集 合：8時50分 くぬぎ森駐車場

参 加 費：3,500円（サークル会費より1,000円負担）

そ の 他：入浴料と飲み物代は個人払いです。

クラブなどは持参してください

☆1～3月のサークルは集合時間9時30分に変更します。



## グラウンドゴルフ・月例大会について

今月と3月残り2回の大会で年間チャンピオンが決定します。

日時：2/16の日曜日、9時30分集合、10時スタート  
会場：くぬぎの森運動公園です。

## 自分の健康づくり教室からのお知らせ

自分の健康づくり教室は、平成19年4月スタートしたスポーツクラブ誕生の原点の教室です。スタート当初は女性だけの参加者が、最近は男性も入会し一緒に健康づくりに汗を流しています。

活動内容は、毎週金曜日午後2時から4時まで大洋公民館でストレッチを中心にステップ運動と腹式呼吸等を行っています。参加費は、講師謝金として月額2000円の会費を徴収します。

男女関係なく誰でも無理なく参加できます。体験入会・見学歓迎します。・ご遠慮なく貴方もご参加ください。

## 「歩こうかい」サークルからのお知らせ

2月度歩こう会について

・期 日：2月2日（日）

・集合場所：安塚公園駐車場

・集合時間：9時20分

白鳥ウォッチング・ウォーク

として、北浦安塚公園から白鳥を求めて歩きます。環境美化として、北浦湖畔のゴミ拾いも行います。ゴミ袋と手袋を持参してください。



## ニュースポーツサークル会員募集中



ニュースポーツサークルは、会員数は10数名で活動しています。各種プログラムを用意してニュースポーツに興味ある方の参加をお待ちしています。友人・知人をご紹介ください。参加費200円/月です。  
△昼の部：毎週水曜日 14:00～16:00 大洋体育館  
△夜の部：第1・3日曜日 19:00～21:00 大洋体育館  
\*夜の部は現在休止中です。暖かくなったら再開

見学、体験歓迎します。指導者募集中です。  
上履き持参で体育館においでください

## その他のサークル活動の紹介

たっしゅかサロン上宿は、シルバーリハビリ体操とゲーム等で地区高齢者の元気づくり教室です。大洋スポーツクラブが開設準備から関わり運動用具等で協力している教室です。指導はシルバーリハビリ体操指導士の方に協力いただいています。



くぬぎの森スポーツ公園で毎週金曜日のフラワーアレンジメント教室は、多くの方がクラブ会員です。

# 大 洋 S C

taiyou sports club

## 会長杯グラウンドゴルフ大会について



寒さから解放され屋外に出て体を動かしやすい季節になりました。冬の間の運動不足解消にクラブのサークルと一緒にしませんか。

会長杯大会は今月が最後の月例会になります。今回の成績如何によって逆転も可能です。年間チャンピオン目指して頑張ってください。

大会終了後にくぬぎの森和室で表彰式を行います。成績の良し悪しに関係なく全員に何らかの賞品があります。皆様のご参加をお願いします。

- ・日時：3/16（日）、9時30分集合、
- ・場所：中居運動場
- ・会費：100円（月例会飲み物代）+1,000円（昼食代、賞品代）

**\*弁当手配の都合がありますので、不参加者は事前に連絡願います。**

事務局味原まで ☎39-3318 または 32-8871

## クラブ会員の皆さまへ「更新のお知らせ」

皆様に納入頂いている、平成25年度大洋スポーツクラブ年会費は3月末で終了します。4月からの26年度分の会費2,000円納入願います。

尚、サークル会費は別途サークル毎に徴収します。

会員資格は自動更新制で会費納入を持って更新完了となります。

退会をする方は退会届の提出をお願いします。

## 「歩こうかい」サークルからのお知らせ

3月度歩こう会について（観梅ウオーク）

- ・日 時：3月2日（日）小雨決行
- ・集 合：大洋 くぬぎの森駐車場 8時50分  
\* 銚田 セイミヤ舟木店駐車場 9時15分
- ・交通手段：自家用車乗り合わせ5台  
（入野、野沢、井郷、味原、田山（銚田））
- ・コ ー ス：千波湖湖畔～偕楽園散策
- ・そ の 他：弁当飲み物各自持参



小雨決行します。雨具を持参願います

\*4月度は鹿島・城山公園でお花見ウオークです。参加者の確認をします。弁当代と飲み物代1,500円徴収しますのでご用意願います。

## ニュースポーツサークル会員募集中



ニュースポーツサークルは、各種プログラムを用意しニュースポーツに興味ある方の参加をお待ちしています。友人・知人と誘い合ってご参加ください。参加費200円/月です。

△昼の部：毎週水曜日 14:00～16:00 大洋体育館  
△夜の部：第1・3日曜日 19:00～21:00 大洋体育館

\*夜の部は現在休止中です。4月～再開します  
見学歓迎、上履き持参で体育館においでください  
各種スポーツの指導者を募集しています。

## グラウンドゴルフサークルからのお知らせ

☆3月6日に水戸「御老公の湯」でプレー後に新年会を開催します。

- 集 合：8時20分 くぬぎ森駐車場
- 参 加 費：3,500円（サークル会員は2,500円徴収）
- そ の 他：飲み物代は個人で精算払いとなります。  
クラブなどは持参してください

## 自分の健康づくり教室からのお知らせ

3月予定について

- ・3/21（春分の日）の教室はお休みです。
- ・3/29お食事会のあと、体力測定を行います。  
普段の教室の服装でご参加ください。ステップ台は不要です。弁当代として500円徴収します。