

## 健康ウォーキング教室

**6月28日 (土)**

**7月31日 (木)**

午前10時 迫体育館 集合

午前10時 長沼フットピア公園 集合

参加者大募集!

対象：小学生以上（クラブ会員でない方も大歓迎！）

時間：午前10時～12時

参加料：無料

内容：ノルディックウォーキングインストラクターによる準備体操や歩き方の指導を受け練習した後、中江中央公園または2～4キロ程度のコースをウォーキングします。

持ち物：お持ちの方はノルディックウォーキングのポール（ポールはお持ちでない方にはお貸しします）  
上靴・飲み物・タオル等



- ・事前申し込みは必要ありません。当日午前10時までに会場にお越し下さい。
- ・当日は、運動に適した服装及び履き物でご参加下さい。
- ・悪天候時は迫体育館で行います。（晴れていても上靴は必ずお持ち下さい）

※このウォーキング教室は継続して開催しておりますが、毎回のご参加でなくても構いません。途中の開催に一度のみの参加でもご対応させていただきますので、ぜひご参加下さい。

4月29日に開催した第1回教室の様子



平成26年度 通常総会を5月18日（日）午後5時から、迫公民館大会議室において開催致しました。

迫体育館・迫武道館・新田総合運動場の指定管理に伴う25年度決算や、26年度予算、25年度のクラブ事業報告や新年度の事業計画など4議案を承認いただきました。

平成26年

6

2014

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
	★アケビクス ■ヨガ【夜間】	□ゆる体操	★アツカメ ▼エアロビクス	▲茶道 ※フアガンス	▲ハトミント ★図画工作	※小学生スポーツ (器械体操)	
8	9	10	11	12	13	14	
	★アケビクス	★ヨガ【昼間】	※太極拳 ◆ピンポン ▲親子ヨガ教室 10:00~11:30	※レガダンス	★わくわく	●Tバードゴルフ ■ハレー&ハト ■フットサル	
15	16	17	18	19	20	21	
	▲ハソコ ★弓道	★アケビクス	★アツカメ ▼エアロビクス	▲茶道 ※フアガンス	▲ハトミント ★図画工作	※小学生スポーツ (陸上全般) ■ハレー&ハト ■フットサル	
22	23	24	25	26	27	28	
	■ヨガ【夜間】 ▲親子ヨガ教室 10:00~11:30	◎踊り □ゆる体操	★アツカメ ※太極拳 ◆ピンポン	※レガダンス	★わくわく	●Tバードゴルフ ウオースキング 教室 10:00~12:00	
29	30	1	2	3	4	5	
▲ハソコ ★弓道							
6	7	8	<各教室の開催時間のご案内>				
			●=午前 8:30~10:00	★=午後 2:00~3:30			
			☆=午前10:00~11:00	◆=午後 6:30~8:00			
			▲=午前10:00~11:30	▼=午後 7:00~8:00			
			◎=午前10:30~11:30	□=午後 7:00~8:15			
			※=午後 1:30~3:00	■=午後 7:00~8:30			

平成26年

7

2014

日	月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5	
		▲親子ヨガ教室 10:00~11:30	★アツカメ ▼エアロビクス	▲茶道 ※フアガンス	▲ハトミント ★図画工作		
6	7	8	9	10	11	12	
	★アケビクス	★ヨガ【昼間】 ▼踊り	※太極拳 ◆ピンポン	※レガダンス	★わくわく	※小学生スポーツ (器械体操) ■ハレー&ハト ■フットサル	
13	14	15	16	17	18	19	
	▲ハソコ ★弓道	★アケビクス ■ヨガ【夜間】	□ゆる体操	★アツカメ ▼エアロビクス	▲ハトミント ★図画工作	●Tバードゴルフ ※小学生スポーツ (陸上全般) ■ハレー&ハト ■フットサル	
20	21	22	23	24	25	26	
		◎踊り	※太極拳 ◆ピンポン ▲親子ヨガ教室 10:00~11:30	※レガダンス	★わくわく		
27	28	29	30	31	1	2	
▲ハソコ ★弓道	■ヨガ【夜間】	□ゆる体操					
3	4	5	<各教室の開催時間のご案内>				
			●=午前 8:30~10:00	★=午後 2:00~3:30			
			☆=午前10:00~11:00	◆=午後 6:30~8:00			
			▲=午前10:00~11:30	▼=午後 7:00~8:00			
			◎=午前10:30~11:30	□=午後 7:00~8:15			
			※=午後 1:30~3:00	■=午後 7:00~8:30			