



月刊

# UWCニュース

Ushiku Walking Club News

発行 : 牛久ウオーキングクラブ

発行者 : 会長 飯塚 幸雄

牛久ウオーキングクラブ

検索

連絡先: 望月 090・4757・4414

## 2 月定例会など

開催日	例会・コースなど
2日(日)	<p><b>いばらき元気ウオーク</b>  <b>ひたち野みずべ公園&amp;グリーンハーモニ</b>  <b>ヘルスロードコース HR067, 173 7.7km</b>                      ・集合時間: 8時00分                      ・集合場所: 中央生涯学習センター、車で相乗り、ひたち野小学校教員用駐車場に駐車                      ひたち野みずべ公園入口に移動                      ・一般受付(ひたち野みずべ公園) 8:30                      担当: 菅沢、竹内、井上、大久保                      スタート 9:00 歩行 Bグループ 1班 2班</p>
2日(日)	<p>・運営委員会                      ・時間: 13時30分                      ・場所: 中央生涯学習センター</p>
5日(水)	<p><b>イオンモール土浦 館内ウオーク</b>                      ・会場: イオンモール土浦 1階                      ノジマデンキ前花火広場                      ・集合: 中央生涯学習センター、8時20分                      イオンモール土浦駐車場に車で相乗り移動                      午前9時までに到着  <b>UWCの参加者</b>                      ・スタッフと同じ場所・時間に集合し相乗りで                      会場に行くか、または各自で直接会場に                      行くかどうかの方法で参加してください</p>
9日(日)	<p><b>ひたち野牛久駅 8Km</b>                      ・集合時間: 8時00分                      ・集合場所: 中央生涯学習センター                      ・歩行担当 Bグループ 1班、2班</p>
16日(日)	<p>例会休み(第3日曜日)                      ヘルシーボール大会、開会式 8:30~                      5~10人で編成、募集(海老原担当)                      申込受付(1月14日~24日)体協提出                      ※審判講習会 2月2日(日)午前中                      2月8日(土)午前中</p>
23日(日)	<p><b>つくば公園コース(梅園・洞峰公園)8km</b>                      ・集合時間: 8時00分                      ・集合場所: 中央生涯学習センター                      車相乗りで赤塚公園に移動                      ・歩行担当 Bグループ 1班、2班</p>

## 令和2年3月ウオーキング予定

- 1日(日) いばらき元気ウオーク  
 遠山保全林・谷津田散策コース HR160 6.8km  
 ・集合場所 牛久市中央生涯学習センター  
 ・集合時間 8:00
- 3日(火) 運営委員会、中央生涯学習センター  
 18:00~
- 4日(水) イオンモール土浦 館内ウオーク
- 8日(日) 女化神社コース L10km S6km  
 ・集合場所 中央生涯学習センター  
 ・集合時間 8:00
- 14日(土) 第9回水戸観梅ウオーク(自由参加)  
 参加申込(2月中旬に望月まで、参加費500円は  
 会計に)
- 15日(日) 第3日曜日で例会休み
- 22日(日) みどり野児童公園コース  
 ・集合場所 中央生涯学習センター  
 ・集合時間 8:00  
 ・終了後、総会(中央生涯学習センター、大講  
 室)
- 28(土)~29(日) 古河まくらがの里・花桃ウオーク  
 (自由参加、申込・払込は各自)
- 29日(日) 弘法大師堂・茨城百景(L11km、S6km)  
 ・集合場所 中央生涯学習センター  
 ・集合時間 8:00

## その他、3月の留意事項

- 来年度の総会資料作成スケジュール
- ① 来年度会員を継続するか否かの調査  
 (運営委員会メンバーで分担)
  - ② 会費徴収(3月中)
  - ③ 会則などの修正の有無(担当: 望月)
  - ④ 令和2年度予算会議  
 (出席: 会計と三役、2/13[木 11:30~])
  - ⑤ 総会資料作り(3/18[水]10:00~13:00)  
 中央生涯学習センターに印刷機予約済

## 1月から3月はBグループです

リーダー入江、サブリーダー鈴木(広)、坂本、渡辺  
 (吉)、竹内、井上、海老原、栗原が担当です

**裏面があります。2020年頭会長あいさつと  
 ウオーキングの勧め&クラブ入会の勧めです**



新春号

UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行 : 牛久ウオーキングクラブ

発行者 : 会長 飯塚 幸雄

牛久ウオーキングクラブ

検索

連絡先: 望月 090・4757・4414

## 2020年頭あいさつ

牛久ウオーキングクラブ 会長 飯塚 幸雄

明けましておめでとうございます

会員の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春を健やかにお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年は会員の皆様のご協力により、何事もなく運営することができたことに感謝いたします。

2ヶ月に一度は企画部の計らいで、牛久市以外のところに出かけ、工場見学や巨大地下空間など「心がときめく感動と貴重な体験を」させて頂きました。また、箱根での一泊研修ウォーク、2020に開催される東京オリンピックの新施設見学など、知識の習得をしながら楽しく活動することができました。

今年も会員が結束して「楽しく心と体の健康づくり」に取り組んでいきたいと考えております。

一方、当クラブも年を重ねた人が増加傾向にあり、平均年齢も年を追うごとに上昇してきています。ひざ痛や、体調を崩し定例会に参加できない会員が増えつつあります。これらの状況を打開するために、今年の目標は「会員を増やす取り組みの強化」です。会員減少に歯止めをかけ、平均年齢を引き下げクラブの活性化を図りたいと考えます。

具体的にはみんなで力を合わせて、知人や友人に私たちと一緒に歩いて「健康づくりを目指そう」など、体験ウォークの呼びかけ、チラシによるPR活動を展開し、市民に加入促進策を講じてまいります。

今年もよろしく申し上げます。



## 皆さん、健康のため、ウォーキングを始めませんか？

**ウォーキングは何時でも、誰でも始めることができます**

**ウォーキングをするのに足にフィットした靴以外は特別な道具や用具は要りません**

**ウォーキングのための時間も暇な時間、空いた時間にできます**

**しかし、健康に効果的なウォーキングをするには正しい歩き方、姿勢があります**

**そのためには、仲間と歩き方を学び、正しい歩き方をした方が絶対に良いです！**

**歩くにも仲間が居て、一緒に歩いた方が楽しい！**

**さあ、牛久ウオーキングクラブに入会して楽しく健康に歩こう！**