



釧路あすなろクラブ会報

2011年 6月号

平成 23 年度年間テーマ 『創る・つなぐ・釧路の未来』

■ 平成 23 年 6 月 例会報告 【第四部会担当例会】

題 目	『リズム体操でリフレッシュ』		講 師	浦瀬 純子 様
開催日時	平成 23 年度 6 月 16 日 (木曜日)		午後 6 時 30 分～	
開催場所	釧路キャッスルホテル			
出席者	第一部会 8 名	第二部会 5 名	第三部会 7 名	第四部会 10 名
	合計出席者数 30 名 (全 47 名)		出席率	63.8%



■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 例会報告 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

■ 会長挨拶 ■

約 500 年に 1 度の震災後に明らかになったのが釧路沖にも規模が M8.5 の地震が想定されるようです。想定内とは正しく準備しなくてはならないということです。本日の例会は第四部会がエアロビクスを取り入れたリズム体操をするようです。自分の体をしっかりと見つめて健康に備えたいと思います

■ 例会内容 ■

菊池部会長の挨拶で健康づくりの大切さなど例会の趣旨説明をされました
その後は、浦瀬純子先生によるエアロビクスを取り入れた健康づくりへの体操を約 1 時間行いました
会員の皆さんも意外にハードなエアロビクスに普段動かすことの少ない筋肉を使い良い汗をかいていました
最後には先生の本格的なエアロビクスを披露していただき例会を終了しました



■ 事務局連絡 ■

- 例会開始前にあすなろクラブについてアンケートを取りました。6 月例会を欠席された会員の会報にアンケートを同封しますのでご記入後、中島事務局長宛 (64-1116) に FAX 返信またはご連絡ください **集計もありますので 7 月例会 (7 月 24 日) までにお願ひ致します**
- 今月で半期経ちましたので収支報告を行いました
- 50 周年記念事業実行委員会からの報告がありました
- 50 周年のアンケートと連絡事項 (合計 4 枚) を今回の会報に同封しております。アンケートは 7 月 20 日までに (本間記念誌委員長) に FAX 返信してください**

■ 部会活動報告 ■

第一部会	なし	第二部会	6 月 20 日	東部通信商会にて部会
第三部会	なし	第四部会	6 月 16 日	岸壁炉辺にて打ち上げ

■■ 事務局連絡 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

1. やむなく例会出欠予定を変更される方は部会長か事務局長への連絡をお願いします。
2. 例会が始まりましたら退席は控えますようお願い致します
3. 円滑な会の活動を進めるために、年会費の早期納入をお願いします。
4. 会員増強を推進しています。推薦される方は事務局までお知らせください。
5. ホームページでは、カラーの会報、写真、過去の記念誌、会報などがご覧いただけます。どうぞご利用ください。アドレスは URL <http://www.marukoo.com/as/>

釧路あすなろクラブ

7月例会のご案内

6月例会は第四部会（菊池部会長）の担当例会で『健康づくり』という題目の中、エアロビクスを例会に取り入れての健康づくりについて実践しました

普段ではなかなかやることのないエアロビクスで気持ちの良い汗をかきリフレッシュできたのではないのでしょうか？これからも程よい運動を定期的に行い健康に気をつけたいと思います

7月例会は『パークゴルフと野遊会』になっております。あかんランド丹頂の里にてパークゴルフの後に美味しい焼肉で会員間の交流を深めましょう

・ ・ ・ ・ 7月例会 ・ ・ ・ ・

- 例会内容 ■ 執行部担当例会
 題目 『親睦パークゴルフ大会』
 (雨天時は親睦会のみ行います)
- 開催場所 ■ あかんランド丹頂の里（赤いベレー）
- 日 時 ■ 平成23年7月24日（日曜日）
 パークゴルフスタート 午前10時00分
- 出欠連絡 ■ 締め切り 7月 18日（月） 必着
 ★出欠の有無に○を付け、各部会長さんへFAXお願いいたします

氏名

7月例会	出席	・	欠席
パーク用具	持参	・	借りる
バス利用	する	・	しない

- ★ 当日はバスにて移動いたします。釧路市役所に集合（8：50）お願いいたします
- ★ 例会にてパークゴルフを行いますのでクラブ等のご持参お願いいたします
また、用具等は会場にて200円（別途個人負担）にて貸し出しいたします
パークゴルフ終了後に懇親会（飲酒含む）を行います
- ★お酒が出ますので飲酒される方は、お車でのお越しをご遠慮ください

集合場所 : 釧路市役所前 駐車場（集合 8：50）
出発時間 : 9：00 出発

★何か不明な点がございましたら中島事務局長までご連絡ください

■ 各部会長のFAX番号 ■

一部会	吉川克義	22-5719	二部会	中村博	40-4848
三部会	平井秀男	23-3323	四部会	菊池吉郎	43-2974

会報のメール配信をしております。メール配信をご希望される方はPDF形式にてメール配信をいたしますので事務局次長 前 までメールをお願いいたします
前 義幸メールアドレス【 mae@kn-mae.com 】 携帯 090-8272-8075