

日	月	火	水	木	金	土	
28	29	30	31	1/1	2	3	
	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング お休み	新春登山 黒川明神山 午前6時30分 集合出発 せらにし青少年旅行村 (裏) 農道の登山口		1月4日(日)まで、 お正月休み	
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00					
4	5	6	7	8	9	10	
	筋力トレーニング 9:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 15:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00	卓球 16:00~17:30
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 小学生の部 中学生の部 お休み	バドミントン 19:30~21:30
	健康体操 13:30~14:30		グラウンドゴルフ 13:30~15:30	グラウンドゴルフ (予備日) 13:30~15:30			
				ウォーキング お休み			
11	12	13	14	15	16	17	
	筋力トレーニング お休み	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 15:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00	卓球 16:00~17:30
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 小学生の部 中学生の部 お休み	バドミントン 19:30~21:30
18	19	20	21	22	23	24	
	筋力トレーニング 9:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 15:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00	卓球 16:00~17:30
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 9:00~10:30 中学生の部 18:00~19:30	バドミントン 19:30~21:30
	健康体操 13:30~14:30		グラウンドゴルフ 13:30~15:30	グラウンドゴルフ (予備日) 13:30~15:30			
				ウォーキング 9:00~			
25	26	27	28	29	30	31	
	筋力トレーニング 9:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 15:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00	筋力トレーニング 13:00~17:00 17:30~20:00	筋力トレーニング 9:00~17:00	卓球 16:00~17:30
	ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00		ビーチバレー 19:30~21:30	サッカー 19:00~21:00	陸上 9:00~10:30 中学生の部 18:00~19:30	バドミントン 19:30~21:30

筋トレ : 12日は祝日のためお休みです。
陸上 : 10日、17日は都合によりお休みです。
ウォーキング : 8日は都合によりお休みです。
グラウンドゴルフ : 7日、21日が天候不良の場合、いずれも翌日を予備日としています。

活動場所

筋力トレーニング、健康体操

： 小国自治センター

グラウンドゴルフ、陸上

： せらにしタウンセンター

卓球

： 山福田体育館

サッカー

： 津田体育館（冬季）

ビーチバレー、バドミントン

： 津田体育館

ウォーキング

： せらにしタウンセンター（集合）

山歩会

： 県内外の山