

家族で挑戦!?

ちびっこスポーツバイキング/チャレンジスポーツ

8月7日(金)、ちびっこスポーツバイキングを行いました。

ミニバスケットボールを中心に、ボールを使ったゲームをしたり、保護者のみなさんと見学に来ていた小中学生さんにも参加してもらい、一緒にバスケットを楽しみました。

最後には子ども達だけで試合を行い、毎回教室で練習したことを試しながら思いっきり体を動かしました。



翌日の8日(土)にはチャレンジスポーツ教室がありました。

この日はニチレクボールを行い、見学に来ていた保護者の方にも参加してもらいました。ニチレクボールは筋力や体力に左右されず、子どもから高齢者まで性別と年齢を問わない室内競技として人気です。ルールは至ってシンプルですが、子どもも大人も点の競い合いに白熱し、一喜一憂しながら楽しみました。

協力していただいた小中学生のみなさん、保護者のみなさま、ありがとうございました。



夏バテに注意!

クーラーと屋外の気温差による自律神経の乱れ、冷たい食べ物や飲み物ばかりで胃腸の機能低下などで起こる「夏バテ」。

暑さがまだまだ残りそうな今年、今からでも対策をしましょう!

夏バテ予防と対策

【食事編】

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物(しょうが、ねぎなど)、ビタミン・ミネラル(かぼちゃ、鮭など)が豊富な食べ物を積極的に摂取する
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む

【生活リズム編】

- ① 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ② 37℃~39℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ③ 朝いちばんに日光浴をする



★事務局からのお願い

各教室、参加前には「自宅での検温」、「マスクの着用」、「手指消毒」をお願いいたします。また体調不良の方は参加をお控えください。よろしくお願いいたします。

9 月予定表



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)ちびっこスポーツバイキング	5日(土) 19日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
2)チャレンジスポーツ教室	4日(金) 18日(金) 25日(金)	17:00~18:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
3)キッズサッカー教室	5日(土) 26日(土)	10:00~11:30	アスパルアリーナ 三刀屋子ども園庭	室内運動靴、タオル、ドリンク
4)キッズリズム Action!!	4日(金) 18日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (年中~年長) ★	14日(月) 28日(月)	16:30~17:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (小学1~3年生) ★		17:00~17:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4~6年生) ★		17:30~18:10		
6)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	4日(金) 18日(金)	9:30~11:30	三刀屋健康福祉センター プール	水着、水泳帽、バスタオル、ドリンク
7)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	11日(金) 25日(金)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
8)ヨガ move ★	7日(月) 21日(月) 28日(月)	20:00~21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
9)朝スッキリヨガ ★	10日(木) 24日(木)	10:00~11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
10)ゆる楽エアロビ	4日(金) 18日(金)	19:15~20:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク ※マット貸出有り
11)フォークダンス	14日(月)	10:00~11:30	娯楽音楽室	室内運動靴、タオル、ドリンク
12)卓球教室	5日(土) 19日(土)	19:00~21:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク ※ラケット貸出有り
13)軽スポーツ ※会員外でも無料【カローリング】	19日(土)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク
14)ノルディック・ウォーク 要申込 ~竜頭八重滝を見に行こう!~	23日(水)	9:00~12:00	集合時間 9:00 集合場所 竜頭八重滝 県立自然公園	屋外運動靴、タオル、帽子、ドリンク、カッパ(雨天時)、熊鈴(あれば)、滑りにくい靴
15)スポーツウェルネス吹矢	7日(月) 28日(月)	10:00~11:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、ドリンク

◎ 各教室が始まる前に受付をしますので、**開始時間10分前**には会場にお越し下さい。

◎ 会員の方は対象のプログラムにどれでも無料で参加することが出来ますが、入会申込み時に参加種目欄に記入のなかった種目に参加される際は教室の3日前までに事務局まで連絡をしていただくか、直接アスパル事務所までお越し下さい。

(★=定員があるものです)

◎ 水分補給の為に必ず**ドリンク**をお持ち下さい。

【おことわり】クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承ください。

みんなでChange! Challenge! Enjoy!

みとやスポーツクラブ事務局

〒690-2405 雲南市三刀屋町古城 1-1 雲南市三刀屋文化体育館アスパル内
定休日/火曜日・年末年始 受付時間/9:00~17:00

Tel(0854)45-9222 Fax(0854)45-9223 Email info@uspal-unnan.com
http://www.uspal-unnan.com