



よってかっしえクラブ通信

2018年6月/7月号 発行：よってかっしえクラブ事務局

参加者募集中！ 交流ボウリング大会

会員相互の交流を目的として、よってかっしえクラブ初のボウリング大会を開催します！割安な参加費でボウリングを楽しめます。

お仲間と一緒にぜひご参加ください！！



●よってかっしえ交流ボウリング大会●

- ・日時：6月17日（日）
受付 午前 9時30分～
スタート 午前 10時00分
終了予定 正午頃
 - ・場所：ラウンドワン武蔵村山店
（武蔵村山市伊奈平3-1-1）
 - ・参加費（会員）一般1,000円、小中学生800円
（非会員）一般1,880円、小中学生1,680円
- 参加費には、3回のゲーム代、靴代、ドリンクバー代を含みます

★参加希望は各教室の担当者まで♪

早くも猛暑？！ 熱中症にお気をつけください

★こまめな水分補給を★

水分補給は自分の判断で、こまめにしましょう。飲料は、0.1～0.2%の塩分を含んだものが有効です。運動量が多い場合は、適度な糖分を含んでいる方が疲労回復に役立ちます。飲料の温度は、5度～15度が望ましいです

★服装に気をつける★

できるだけ薄着で、吸湿性や通気性の良い素材のものにしましょう。屋外での活動時は、帽子をかぶりましょう。

★適切に休憩を取る★

30分に一度程度が目安です。休憩は、「上昇した体温を下げる」「水分の補給をする」の2つの目的を意識しましょう。



ウェアを変えたり、冷えたタオルで体を拭くことも、体温を下げることに寄与します。休憩は風通しが良い、日陰でとりましょう。

（出展「ひと涼みしよう 熱中症予防声かけプロジェクト」）

年会費のお支払いについて

ただいま新年度の年会費のお支払いを受け付けております。一般2,000円、学生（大学生含む）1,000円、家族会員1,000円（家族に一般会員がいる場合）です。お支払いの際は、会員証を持参ください。お支払いや、お問合せは教室の担当スタッフへお願いします。

武蔵村山市総合型地域スポーツクラブ【よってかっしえクラブ】

ホームページアドレス：<http://www.yottekasshe.jp/>

電話 & FAX 042-843-6596 Eメール：yotte@lime.ocn.ne.jp

お問い合わせ お電話かFAX、もしくはEメールでお送りください

事務所営業日時 毎週火曜日 午前10時～12時/毎週木曜日 午後3時～5時

よってかっしゅクラブ教室開催スケジュール

6月

日	月	火	水	木	金	土
-	-	-	-	-	1 自彊術	2 クラブ フットサル
3 ノルディック	4	5 青竹踏みストレッチ	6	7 英語教室 キッズダンス	8 自彊術	9 フットサル
10	11	12 グラウンドゴルフ	13	14 英語教室 キッズダンス	15 自彊術	16 クラブ フットサル
17 ★ボウリング大会★ ノルディック	18	19 青竹踏みストレッチ	20	21 英語教室 キッズダンス	22 自彊術	23 フットサル
24	25	26 グラウンドゴルフ	27	28 英語教室 キッズダンス	29	30 フットサル (キッズフットサル)

7月

日	月	火	水	木	金	土
1 ノルディック	2	3 青竹踏みストレッチ	4	5 英語教室 キッズダンス	6 自彊術	7 クラブ フットサル
8	9	10 グラウンドゴルフ	11	12 英語教室 キッズダンス	13 自彊術	14 フットサル (キッズフットサル)
15 ノルディック	16 海の日	17 青竹踏みストレッチ	18	19 英語教室 キッズダンス	20 自彊術	21 クラブ フットサル
22	23	24 グラウンドゴルフ	25	26 英語教室 キッズダンス	27 自彊術	28 フットサル (キッズフットサル)
29	30	31	-	-	-	-



ノルディック ウォーキング

野山北公園運動場
昭和記念公園

要申込 会員 100円
非会員 500円
ボール貸出 会員 200円
非会員 300円



キッズダンス

公民館 第1~4木曜
入門 (5~9歳)
: 18:00~18:30
初級 (5~18歳)
: 18:30~19:30
応用 (5~18歳)
: 19:30~20:30
要申込3,000円/月



英語教室

大南公園地区集会所
第1~4木曜
小学低学年 午後4時~5時
高学年 午後5時~6時
要申込小学生4,000円/月



グラウンドゴルフ 交流会

大南公園野球場
第2・4火曜 雨天中止
午前9時~10時30分
会員 100円/1名1回
非会員 500円/1名1回



フットサル

第三中学校体育館
毎週土曜日
午後7時~9時
要申込み
300円/回/一般
200円/回/学生



自彊術

緑が丘ふれあい
センター
第1~第4金曜日
午前10時~11時30分
要申込み2,000円
/月



クラブ

大南公園集会所
東広場
毎月第1・3土曜日
午前9時~11時
会員100円・非会員
500円/回



青竹踏み ストレッチ

緑が丘ふれあい
センター
毎月第1・3火曜日
午後6時~7時
500円/回