



よってかっしえクラブ通信

2019年6月／7月号 発行：よってかっしえクラブ事務局

早くも猛暑！スポーツ参加の注意点について

早くも30度を超える気温の日が続きます。例年より早めの暑さ対策のうで、スポーツ参加をお願いいたします！ここでは重要なポイントをご紹介します♪

- ①こまめな水分補給
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
- ②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。
- ③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。

年会費のお支払いについて

2019年4月より、新年度の年会費のお支払いを受け付けます。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）。教室の担当スタッフへお支払いをお願いします。



今年もやります！キッズツアー

昨年に続き、今年も7月20日（土）にキッズツアーを開催します！河原で水あそびやバーベキューを予定。時間や、参加費は改め告知します！会員とご家族が対象です。詳しくは決まり次第HPで発表します！



～ホームページで情報発信中！～

★クラブのホームページご覧いただいていますか？
イベントやお知らせを掲載中です！ぜひご覧ください

よってかっしえクラブ

検索

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

よってかっしえクラブ教室開催スケジュール

6月

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

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		青竹踏みストレッチ		英語教室 キッズダンス	自彊術	クッ フットサル
7	8	9	10	11	12	13
ノルディック		グラウンドゴルフ		英語教室 キッズダンス	自彊術	フットサル
14	15	16	17	18	19	20
	海 の日	青竹踏みストレッチ		英語教室 キッズダンス	自彊術	【クラブイベント】 キッズツアー
21	22	23	24	25	26	27
ノルディック		グラウンドゴルフ		英語教室 キッズダンス	自彊術	フットサル
28	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
ポール貸出 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



クッ

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7時~8時
500円/回