



よってかっしえクラブ通信

2020年9月/10月号 発行：よってかっしえクラブ事務局

この季節に注意したい運動の前・中・後

まだまだ暑い日が続きますが、夏場は運動することで汗をかきやすい身体をつくる事が出来ます。ただし熱中症など危険が潜んでいる季節でもありますので、体調をしっかりコントロールして運動を行いましょう。教室に参加するうえで、気を付けたい運動前・中・後のポイントをご紹介します。

運動前

【前日夜】
涼しい環境で、しっかり睡眠をとりましょう。寝不足の時は、参加を見送りましょう。



食事はバランスよくしっかりと。空腹が熱中症の誘因にもなり得ます。



運動中

速乾性のある涼しい服装で参加しましょう。濡らしたタオルなどで首回りを冷やしたり、手のひらを水で冷やす等、体温の上昇を防ぎましょう。



こまめな給水、定期的な休憩をとりましょう。屋外なら木陰など風通しの良い場所で。屋内ならクーラーを使用して体温の上昇を防ぎましょう。



運動中にとる水分は、利尿作用の高いお茶よりも、スポーツドリンクや水を。水の場合は併せて塩分補給も心掛けてください。

運動後



運動後も油断は禁物。身体の熱を逃がすために、冷房の効いた部屋などで、身体を休めましょう。

【運動直後は牛乳もおすすめ！】牛乳は体温調節に重要な血液量の増加に効果があります。運動直後のコップ1杯の牛乳で熱中症リスクを下げることができます。



【コロナ感染予防の6つのポイント！】

①参加日は必ず検温を！



②活動時はマスク着用



③最初と最後は消毒を！



④ソーシャルディスタンスを意識して



⑤近距離での会話を控えてください



⑥ハイタッチや握手などは控えてください



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/毎週金曜日 午後1時～3時

よってかっしゅクラブ教室開催スケジュール

9月

日	月	火	水	木	金	土
-	-	1	2	3	4	5
		青竹踏みストレッチ		キッズダンス	自彊術	
6	7	8	9	10	11	12
		グラウンドゴルフ		キッズダンス	自彊術	クッブ
13	14	15	16	17	18	19
ルディック		青竹踏みストレッチ		キッズダンス	自彊術	
20	21	22	23	24	25	26
	【敬老 の日】	【秋分の日】 グラウンドゴルフ		キッズダンス	自彊術	クッブ
27	28	29	30	-	-	-
ルディック						

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				キッズダンス	自彊術	
4	5	6	7	8	9	10
ルディック		青竹踏みストレッチ		キッズダンス	自彊術	クッブ
11	12	13	14	15	16	17
		グラウンドゴルフ		キッズダンス	自彊術	
18	19	20	21	22	23	24
ルディック		青竹踏みストレッチ		キッズダンス	自彊術	クッブ
25	26	27	28	29	30	31
		グラウンドゴルフ		キッズダンス		



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

武蔵村山市公民館
毎週木曜

入門：18:00~19:00
初級：19:00~20:15
中級：20:15~21:40
要申込3,000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

(2020年9月~12月迄は
第2・4土曜日に開催)
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