



# よってかっしえクラブ通信

2018年02月/03月号 発行：よってかっしえクラブ事務局

## 冬場の運動！ここにご注意ください

積雪もあり、寒い冬が続きますね。こんな時期にも元気に運動できるようにこんなところにご注意いただき、よってかっしえクラブの教室にご参加ください♪

### ①～準備運動～



冬場の運動では準備運動がとても大切です。基本的に5～10分程度が望ましいとされており、心拍数が毎分120（高齢者だと100）程度になるような準備運動を目指してください。部屋と外との寒暖差がはげしい日は、室内で準備運動をしてから外に出るのも良いでしょう]

### ②～防寒グッズで体を冷やさない～

「運動する際の格好にも注意が必要です。理想的なのは、厚着一枚を羽織るのではなく、生地が薄いものを何枚か重ね着すること。運動量にあわせて徐々に脱いでいくことで温度調節がしやすくなるため、余分に汗をかいたりせず、筋肉の硬化も抑えることができます。手袋、ネックウォーマー、マフラーなどいろいろな防寒グッズで、できるだけ体全体を温めるようにしてください。スポーツウエアにも防寒性、通気性に優れたものがあります」



## 【冬でもご注意！脱水症状】



寒い冬は夏に比べ、あまり喉がかわきませんし、トイレに行くのが億劫で水分補給を怠りがちです。でも室内が暖房等で乾燥していることもあり、知らないうちに脱水症状になってしまいます。スポーツをした後は、スポーツドリンクを、日常的には経口補水液なども使ってこまめに水分補給して脱水症状をにならないようにご注意くださいね！



## ～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](mailto: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

2月

日	月	火	水	木	金	土
-	-	-	-	1	2	3
				英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	背骨コンディショニング クラブ フットサル
4	5	6	7	8	9	10
ノルディック		青竹踏みストレッチ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	背骨コンディショニング フットサル
11	12	13	14	15	16	17
【建国記念日】	【振替休日】	グラウンドゴルフ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	背骨コンディショニング クラブ フットサル
18	19	20	21	22	23	24
ノルディック		青竹踏みストレッチ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	背骨コンディショニング フットサル
25	26	27	28	-	-	-
		グラウンドゴルフ				

3月

日	月	火	水	木	金	土
-	-	-	-	1	2	3
				英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	背骨コンディショニング クラブ
4	5	6	7	8	9	10
		青竹踏みストレッチ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	背骨コンディショニング フットサル
11	12	13	14	15	16	17
ノルディック		グラウンドゴルフ		英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	背骨コンディショニング クラブ フットサル
18	19	20	21	22	23	24
		青竹踏みストレッチ	【春分の日】	英語教室 ヒップホップダンス	自彊術	背骨コンディショニング フットサル
25	26	27	28	29	30	31
ノルディック		グラウンドゴルフ		ヒップホップダンス		フットサル



## 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 無料  
非会員 200円  
ボール貸出 会員 200円  
非会員 300円



## ヒップホップ

公民館 第1~4木曜  
初級：午後6時30分  
~7時30分  
中級：午後7時45分  
~8時30分  
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



## 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



## 背骨 コンディショニング

緑が丘ふれあい  
センター

第1~第4土曜日  
午後6時30分~7時30分  
一般500円・高校以下  
200円/回



## 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  
300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