



# よってかっしえクラブ通信

2019年2月/3月号 発行：よってかっしえクラブ事務局

## 冬場の運動、気を付けたい3つのポイント！

日は徐々に長くなってきましたが、まだまだ寒い日々です。こんな時の運動は危険が潜んでいます。しっかり準備して楽しく運動しましょう。運動する時に気を付けたい3つのポイントをご紹介します！



### ◎しっかり準備運動

外で行う場合など特にストレッチや準備が重要です。体を温めて、筋肉の柔軟性を確保しましょう。

### ◎こまめな水分補給

汗をかきにくい冬場でも、体の中の水分は失われます。特に高血圧の方は脱水になりやすいので、こまめな水分補給を心掛けましょう。



### ◎服装にも工夫を！

冬場の運動は、汗で体を冷やす恐れが高くなります。薄手のものを何枚か重ね着し、脱ぎ着しやすい服装にしましょう。ネックウォーマーなどで首を冷やさないことも重要です。

## 3/9【むらやま個サル】開催！

3/9(土)武蔵村山市総合体育館で個サル(個人参加型のフットサル大会)を開催します！参加資格は16歳～35歳の男女。

経験は無いけどフットサルをやりたい！チームに所属していないけど、フットサルをやりたい！という方、ぜひご参加ください。

お申込みはホームページから。

### 【個サル(コサル)】とは？

個サルとは「個人参加型フットサル」の略称です。その日に集まったメンバーでフットサルを楽しみます。

これからフットサルを始めようと思っている方、チームに所属していないけどフットサルを楽しみたい方などにお勧めです。



## お友だちをご紹介ください！

クラブでは随時会員募集中です。スポーツをやりたいお友だち、一緒にスポーツしたいお友だちが居たら、ぜひクラブをご紹介しますね！



## ★インフルエンザにご注意★



猛威をふるっているインフルエンザ。こんな症状の方は教室参加をお控えください。

◎急激な高熱 ◎全身倦怠感 ◎食欲不振などの「全身症状」またそれに伴う関節痛、筋肉痛、頭痛なども。手洗い・うがいをして予防に努めましょう！

## 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 自彊術	2 クッ 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 キッズフットサル フットサル
10	11 【建国記念日】	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 クッ フットサル
17 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		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 自彊術	2 クッ キッズフットサル フットサル
3	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 【むらやま個サル開催】
10 ノルディック	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 クッ フットサル
17 ノルディック	18	19 青竹踏みストレッチ	20	21 【春分の日】 英語教室 キッズダンス	22 自彊術	23 フットサル
24/31 【24日:ピーチジャム】 舞浜アンフィシアター 「新春の会」出場	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



## 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