

クラブ交流イベント開催します！

12月に入り、今年も残すところ一ヶ月となりました。クラブでは交流活動イベントとして、「奉仕活動&モルック・ドローン体験会」を開催します。会員の皆様、お忙しいかと思いますが、できるだけ参加していただきたいと思います。各プログラムの指導協力者を中心に、参加を呼びかけていただきますよう、よろしくお願いします。日程等詳細は、下記のようになっています。

- 開催日時 令和4年12月10日^記(土) 午前9時から午前11時半予定
(役員等は8時から12時予定)
- 集合場所 山鹿市総合体育館正面玄関前(9時から受付)
- 活動場所 奉仕活動(清掃活動)・・・体育館周辺
モルック&ドローン体験会・・・体育館裏の親子広場
- 詳細日程

9:00～	受付
9:10～	開会(会長挨拶)
9:15～	清掃活動説明(諸注意・班分け等)
9:20～9:50	清掃活動
9:50～10:00	集合写真・移動
10:00～11:30	モルック体験・ドローン体験
11:30～	閉会
- 対象者 やまが総合スポーツクラブ運営委員・指導協力者
やまが総合スポーツクラブ会員・会員の紹介者(非クラブ会員)
- 申込先 クラブ事務局(0968-43-0093)
もしくは、クラブマネージャー 戸澤(090-4581-9450)
まで連絡をください。各プログラムでまとめて申し込まれても構いません。
- 申込期限 イベント前日まで
※当日の参加も可能です。急遽、都合がつく方はご参加ください。



冬は運動不足・食べ過ぎに注意しましょう！

冬は年間を通して一番太りやすい時期と言われています。寒さで体を動かさなくなったり、厚着になるので体型への関心が薄れ、気が緩み家でダラダラと過ごしてしまいやすいです。また、気温が下がることで、脂肪や水分をため込みやすい体になり、冬太りになりやすくなります。

●主な冬太りの原因は？

消費カロリーの低下・・・寒さで室内で過ごす時間が多くなったり、お正月休みで外に出る機会が減り、運動不足で消費カロリーが低下してしまいます。また、家にいる事でつい、間食が多くなってしまい摂取カロリーが増えてしまいます。

食のイベントが多い・・・コロナ禍ではありますが、冬はクリスマスや忘年会、お正月とイベントが多く、食事やお酒などを飲む機会が増えるため、いつも以上にカロリーを取りすぎてしまいます。

●予防方法・解消方法は？

運動を心がける・・・外に出るのが面倒な時は、室内でも出来る筋トレや、エクササイズなどをしましょう。また、普段はエスカレーターやエレベーターを使うところを、階段に変えるなど、日頃からできるだけ体を動かすことを心がけましょう。

半身浴で体を温める・・・体が冷えると血行不良になり代謝を低下させ痩せにくい体質になります。半身浴で体を温め、血流促進させることで、むくみや老廃物を流し代謝を上げることができます。

食事で中から温める・・・体を温める食材を積極的に料理に取り入れましょう。ショウガ、ニンニク、唐辛子など。また、とろみをつけると冷めにくくなり、長い時間温かく食べることができます。



～クラブより～

※クラブの冬期休業 令和4年12月27日(火)～令和5年1月3日(水)となります。会場によっては、9日(成人の日・火)あたりまで、使用不可のところもありますので、ご理解よろしくお願いします。

※クラブ陸上より・・・来月(12月)より、練習の際には、縄跳びを持参されるようお願いします。

※バウンドテニス・・・来月から当面の間、活動時間は19時半～21時半になります。会場は鹿本体育館のままです。



やまが総合スポーツクラブ ２０２２年１２月プログラム
※プログラムは変更になる場合があります。

種 目 曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
				木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
バドミントン	小学生～一般	※山鹿市総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時	☆							☆							☆							☆									
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	PM 8時～10時		☆							☆							☆							☆								
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	PM7時～PM8時		☆							☆							☆							☆								
	初級コース	大道小学校体育館	※PM7時半～9時半					☆							☆							☆												
陸 上	幼児～一般	※第1G横トイレ付近	※AM9時～10時半			☆	※縄跳び持参してください				クラブイベント終了後、11:40～12時半 場所：親子広場								☆							☆								
		※第1G横トイレ付近	PM6時～PM7時半		☆			☆		☆			☆		☆							☆		☆		☆			☆					
ハンドボール	小学生	※オムロン鹿陽センター	PM 6時～7時半							☆							☆																	
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館	PM 6時～8時			☆							☆							☆							☆							
卓 球	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半					☆		☆					☆		☆					☆		☆										
	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時												☆																			
空手道	幼児～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半					☆							☆							☆												
太極柔力球	小学生～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時					☆							☆							☆												
健康ビーチバレー	50歳以上	※総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半					○		☆					☆		☆					○		☆										
バウンドテニス	小学生～一般	※鹿本体育館	※PM7時半～9時半	☆							☆							☆							☆									
剣道	中学生～一般	三玉小体育館	PM8時～10時		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆					
居合道	幼児～一般	山鹿中学校体育館	PM7時～8時半		第2会議室				☆						☆							☆												
太極拳	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM7時～9時		○							☆							☆							☆								
運営委員会		総合体育館会議室	PM 7時～																			☆												
種 目 曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
				木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土

クラブ冬期休業

クラブ冬期休業

※○印は会場や日時に変更がある場合につけています