

25クラブ通信 6月号

梅雨の時期の健康管理に気を付けましょう！

梅雨入りの時期になりました。毎年この時期になると「気分はどんより、体も疲れやすい。」という方も少なくないのでは。梅雨はおよそ1ヶ月半にわたる長期戦！心と体の健康管理を行って元気に乗り切りましょう！

●体調不良は「気象病」？

梅雨時期の体調不良は、お天気に影響されていると考えられます。この時期の不快感気象といえば「気温差・低気圧・高温」。これらは気持ちばかりではなく体にも物理的な影響を及ぼします。気温差・低気圧・高温に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体内の体温調節や代謝がうまく働かなくなり、様々な体調不良を招いてしまうのです。



●梅雨時期の健康対策

☆運動

適度な運動を心がけましょう。運動は血液の流れをスムーズにし新陳代謝を促進します。ストレッチだけでも行うだけで違います。



☆外出

雨が降っていないときは、わずかな時間でも外に出て意識的に日光を浴びるようにしましょう。日光を浴びることは良質の睡眠につながります。特に効果的なのは朝！朝の日光浴は体内時計を整え脳や胃腸や心臓などあらゆる臓器の働きを向上させます。



☆入浴

梅雨時期は水分代謝が滞りがちで、排出されるはずの水分が体に溜まってしまい、病気の原因になることがあります。入浴で気持ちのいい汗をかけば、血行が良くなり体内の不要な水分や老廃物の排出とともに心身をリラックスさせることができます。



クラブより

6月からは、高校総体、中体連、また集団検診等がある為、種目によっては、使用ができない期間があったり、時間、場所の変更があったりしますのでご注意ください。

●卓球、健康ビーチ、太極拳は曜日に変更が出ていますので、プログラムで確認をお願いします。

●6月の運営・指導協力者会議は、「定期総会」後の6月17日（火）に行います。

令和7年度やまが総合スポーツクラブ定期総会を開催します！

令和7年度のクラブの活動がスタートして、2ヶ月が経ちました。令和7年6月17日（火）の19時より、「令和6年度やまが総合スポーツクラブ定期総会」を開催します。全会員さん対象の総会となっております。下記に総会開催のご案内を載せております。必読していただき、ご多忙の事と思いますが是非お誘いあわせの上、ご参加ください。委任状を送りますのでご確認よろしくお願い致します。



やまが総合スポーツクラブ会員各位

令和7年5月末日

クラブ会長 戸澤

総会開催のご案内

会員様各位は益々のご活躍のこととお喜び申し上げます。また、平素は当クラブの活動にご理解とごをいただき厚く御礼申し上げます。さて、令和7年度の総会を下記の通り開催いたしますので、ご案内申し上げます。多忙中大変恐縮ではございますが是非ともご出席を賜りますようお願い申し上げます。尚、児童生徒の会員の方については、保護者のご出席をお願いします。ご都合のつかない方は、委任状を6月15日まで、当クラブまでご提出下さい。各種目からの参加も合わせてお願いします。

記

1. 日時 令和7年6月17日（火曜日）19時より
2. 場所 山鹿市交流センター中会議室1（市役所横公民館）
3. 議題 令和6年度収支報告
令和6年度活動報告
令和7年度収支（案）
令和7年度活動計画（案）
令和7年度役員の変更
その他意見交換 以上

クラブホームページアドレス <http://www.yamaga-sports.jp>

やまが総合スポーツクラブ 2025年6月プログラム ※○印は会場や時に変更がある場合につけています

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			
					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	日	月			
バドミントン	小学生～一般	総合体育館木曜日 第2アリーナ	※PM7時～9時					☆								☆							☆							☆							
	中学生～一般	総合体育館月曜日 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 体育館金曜日	PM8時～PM10時							☆							☆							☆								☆					
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館金曜日	※PM7時半～PM8時半							☆							☆							☆								☆					
陸上	幼児～一般	※第1G横トイレ付近	※PM6時～PM7時半		☆								☆							☆						☆								☆			
		※第1G横トイレ付近	※AM9時～10時半									☆						☆							☆								☆				
ハンドボール	小学生	鹿央体育館水曜日	PM 6時～8時				☆								カルチャー							☆						☆									
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館土曜日	PM 6時～8時									☆						☆							☆							☆					
	中学生～一般	米野岳中学校体育館日曜日	※PM7時～9時	☆								☆								☆						☆						☆					
卓球	小学生～一般	総合体育館月・水曜日 第1アリーナ	AM 9時半～11時半		中止		☆						☆		☆	☆					中止		中止			☆		中止	☆					☆			
空手道	幼児～一般	総合体育館月曜日 第1アリーナ	PM 7時～8時半		☆								☆								☆					☆									☆		
太極柔力球	小学生～一般	総合体育館月曜日 第1アリーナ	PM 7時～9時		☆								☆								☆					☆									☆		
健康ビーチバレー	50歳以上	総合体育館月・水曜日 第1アリーナ	AM 9時半～11時半		中止		☆						☆		☆	☆					中止		中止			☆				☆					☆		
バウンドテニス	小学生～一般	鹿本体育館月・木曜日	※PM 8時～10時		☆			☆					☆			☆					☆		☆			☆			☆		☆				☆		
剣道	小学生	三玉小体育館月・水・金曜日	PM7時～8時		☆		☆			☆			☆		☆		☆				☆		☆		☆		☆		☆		☆				☆		
	中学生～一般	三玉小体育館月・水・金曜日	PM 8時～10時		☆		☆			☆			☆		☆		☆				☆		☆		☆		☆		☆		☆				☆		
居合道	幼児～一般	山鹿中学校体育館火曜日	※PM7時～9時			☆							☆								☆						☆										
太極拳	幼児～一般	総合体育館金曜日 第1アリーナ・会議室	PM 7時～9時							☆							☆								中止								☆				
スポーツウェルネス吹き矢	～一般	※広見研修センター水曜日	PM 2時～4時				☆								☆							☆							☆								
運営委員会		総合体育館第三月曜日 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			
					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	日	月			