

～ご報告～

## スポーツ協会と合併しました

見附市総合型地域スポーツクラブは、見附市スポーツ協会と合併し7月1日から新たなスタートを切りました。なお、活動内容は、今までと変更はありません。今後共、よろしくお願いいたします。

## ～6月26日（土）健幸フェスタ～ in ネーブルみつけ

前日まで雨が心配されていましたが、当日は、晴天☀️。初めてチアリーダー発表となったお子さんもいるなか元気よく、可愛らしく踊っている姿に大きな拍手をいただきました。その後、スッキリ美肌体操教室では、親子参加も多く「肩回りの動きがよくなった。身体がスッキリした。」との声がありました。ご自分の身体と向き合う1日となったのではないのでしょうか？



## ☆スポーツメンタルトレーニング講習会☆ **参加者募集!**

8月1日（日）13時30分～15時30分

★メジャーリーグで大活躍している選手も実践して成果がでているメンタルトレーニング法  
部活動時だけでなく受験などの学習面でも効果期待大!

・講師 山本 潤先生

(中越高校野球部、陸上部トレーナー・長岡商業バレーボール部・  
帝京長岡高校男子バスケットボール部 フィジカル&メンタルトレーナー)

・場所 武道館剣道場

・対象 中学生・その指導者・先生・外部顧問・保護者など

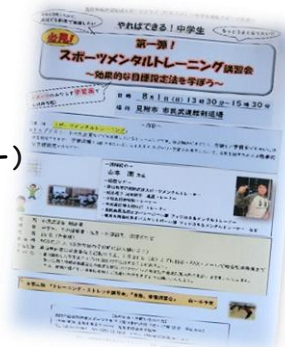
・参加費 800円

・定員 35名 (残りわずか)

※昨年は、野球⚾️、陸上🏃、テニス🎾、バスケ🏀、卓球部🏓

など多くの中学生が参加してくれました。

～ 参加希望の方は、総合体育館事務局まで申込書をメール・FAX・持参ください ～





### 健幸ポイントカードお持ちの方へ

8月1日より健幸ポイント付与がカードからリーダーライターに活動量計をかざすことでオンラインでポイント付与されるように変更になります。教室参加時、必ず活動量計を持参ください。教室ごとにリーダーライター設置場所が異なりますので後日、お知らせします。



## 7月～年会費値下げしました♪

	通常年会費		7月～	保険料	ご入会時お支払い
未就学児	1,760	⇒	1,100	800	1,900
小中学生	3,300	⇒	2,200	800	3,000
大人	4,400	⇒	3,300	800	4,100
65歳以上	3,850	⇒	2,750	800	3,550



～梅雨の季節は体調を崩しやすい時期～



梅雨時期は「気象病」と呼ばれる、肩こりや頭痛、体のだるさなど、不調を訴える方も多とも言われます。蒸し暑いとさっぱりしたものや冷たいものばかりを好んで食べてしまいがちです。でも体を冷やし過ぎる



と血行不良になってむくみや冷えの原因になってしまいます。



豚肉には疲れに効くとされるビタミンB1が牛肉の約10倍も含まれています。

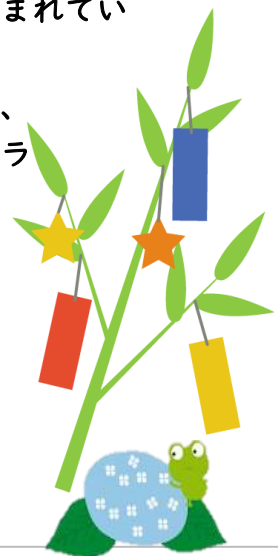
ビタミンB1の不足が続くと、疲労感や倦怠感、食欲不振を招き、脳に十分なエネルギーが供給できず、集中力が低下してイライラしてしまうこともあります。



こんな時こそ、バランスの取れた食事ですっきり栄養補給しましょう。



## 編 集 後 記



昨年中止になっていた行事も対策を取りながら少しずつ開催されるようになりました。当クラブでも小学生や30.40代の入会が増え、運動をさせたい、筋力をつけたい、引き締めたいと思う方が多くなっているように思います。何かやってみようかな！と思った時がチャンスです。ひとりでは続かないこともお仲間がいることにより継続しやすくなります。皆さんの周りの方が健幸でいられるよう体を動かす大切さを一緒に広めていただけたらと思います。ご協力お願いいたします。



