



◇◇◇ 健・交クラブニュース ◇◇◇

★ ノルディックウォーク体験会開催で検討中 ★

・現在ノルディックウォーク体験会をde愛広場周辺で月1回程度開催する方向で、京阪園芸(株)と調整中です。



★ミニバスケットボール教室★

- ・7月24日に県内3チーム、県外4チームを招待しての健・交クラブ杯ミニバス大会をYMIT体育館で開催し、健・交チームは準優勝と健闘しました。
- ・8月6日、7日に実施予定のミニバス教室の合宿は、コロナ感染拡大のため延期しました。
- ・9月24日YMIT体育館において交流試合を開催します。

第7波コロナ感染拡大

感染注意!!

コロナ感染防止・熱中症予防を
常に、心掛けましょう。



- ・おかしいなと思ったら、早めに休憩を取りましょう。
- ・バランスの取れた食事と十分な睡眠で体力をつけましょう。
- ・こまめな水分補給と適度な休憩を取りながら、スポーツを楽しみましょう。



健康のお話

(長生きの秘訣は毎日の生活習慣)

- ・適度な運動をする。
- ・栄養バランスの良い食事をする。
- ・良質な睡眠を取る。
- ・タバコを控える。
- ・お酒は飲み過ぎず適量にする。
- ・ストレスをためないようにする。
- ・自分が楽しめることを見つける。
- ・健康に対して積極的である。