



更新手続きのお願い

年度末近くになり、更新手続きをして頂く時期になりました。
今年度中に手続きをして頂かないと4月からの新年度が無
保険になる期間が生じますので、ご注意願います。

(サークルは、年会費及び保険代のみで何種目でも、
何回参加しても追加費用の発生はありません。)

- ・グラウンドゴルフ ・スポーツ吹き矢 ・健康バンド運動 ・卓球
- ・ディスコン ・ノルディックウォーク ・ペタンク など。

なお、次年度より子ども教室については、銀行口座振替扱いのみと
しますので別途案内を参照願います。

3月6日の健・交クラブ杯

※コロナ感染防止のため、大会を
中止する場合があります。

グラウンドゴルフ大会 野村G 9時より

参加者募集中

(参加費 会員：200円)



健康の話(わ)

(握力測定で自身の筋力を知ろう)

握力とは、物を握るときに発揮される力のことで、主に前腕部と上腕部の筋力
によって力が発揮されます。握力は主に上半身の筋力測定の指標になりますが、
下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関が高いため、全身の筋力の程度を知る
ことができます。

定期的に握力を測定することにより、筋トレ等の運動の効果を見たり、大きく
低下している場合は対策をとるきっかけになります。

当クラブでは、「健康バンド運動サークル」がありますので、筋力維持、向上に
活用してください。



第15回健・交クラブ杯ミニバス大会で

ミニバスチーム残念ながら準優勝!!