



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くせつ健・交クラブ
令和5年5月号

便り

**5月3日・4日・5日の3日間は、
健・交クラブのゴールデンウィーク休みです。
この3日間は、全ての教室・サークルが休みになります。**

15周年記念

くせつ健・交フェスタ2023

4月29日(昭和の日)9時~15時

いろいろなスポーツを楽しみましょう。

野村グラウンド

- ★ グラウンドゴルフ
- ★ 親子サッカー(小学生)
- ★ 親子幼児サッカー
- ★ ペタンク

YMITメインアリーナ

- ★ バドミントン
- ★ 卓球
- ★ ノルディック
- ★ スポ推ステージ
- ★ 健康バンド

YMITサブアリーナ

- ★ ミニバスケット
- ★ 子供ダンス

多目的室

- ★ ヨーガ

※ キッチンカーによる美味しいフーズの販売があります。



令和5年度 定期総会

5月20日(土)13時30分~ 草津市役所大会議室

- ◎ 令和4年度事業報告&会計報告・監査報告
- ◎ 令和5年度事業計画&予算(案)等について

健康の話 (わ)

「いい睡眠を目指す」コツ

いい睡眠は心身の健康を維持し、疲労や病気の回復を促し、認知症やがん等の予防に効果があります。

いい睡眠を目指すコツは、

- 1、寝る前はリラックスタイムをつくり、夜の照明、光をほどほどにする。
(寝る前はスマホ、パソコンから離れる。寝酒・お茶・コーヒーを避ける。)
- 2、体内時計を整える。(朝起きたら太陽の光むを浴びる、朝食を摂る。)
- 3、眠くなってから寝床へ。無理して眠ろうとしない。(シニアの早寝や長い床上時間に時間に注意。)
- 4、できるだけ規則正しく、活動的な生活を送る。(日中は外出して、太陽の光を浴びて体を動かす。)

(主な資料 「熟睡の習慣」西野精治 スタンフォード大学教授 著)