



## さ参加者募集

### ★新春親子テニス体験会

- ◆ 令和6年1月13日(土) 9:30~11:00 三ツ池運動公園テニスコート (受付9:15~)
- ◆ 参加対象 小学生1年~4年生とその親1名 (子どもだけの参加も可能です)
- ◆ 参加費無料 ◆ 定員20組 (先着順 定員になり次第締め切り)
- ◆ 申し込みは申込フォームにて (締め切りは1月10日(水)12:00締切)
- ◆ 指導者は日本スポーツ協会上級コーチ 高橋道夫 コーチ他
- ◆ その他 運動の出来る服装で参加、飲み物、汗拭きタオル、帽子等持参のこと。
- ◆ 詳しくは、後日「くさつ健・交クラブ」HPにアップします。



### ★新春親子サッカー体験会

- ◆ 令和6年1月13日(土) 10:00~11:00 三ツ池運動公園グラウンド (受付9:45~)
- ◆ 参加対象 4歳児、5歳児とその親1名 (子どもだけの参加も可能です)
- ◆ 参加費無料 ◆ 定員20組 (先着順 定員になり次第締め切り)
- ◆ 申し込みは申込フォームにて (締め切りは1月10日(水)12:00締切)
- ◆ 指導者はT&S健康スポーツ研究所のコーチスタッフ
- ◆ その他 運動の出来る服装で参加、飲み物、汗拭きタオル等持参のこと。
- ◆ 詳しくは、後日「くさつ健・交クラブ」HPにアップします。



## 健康の話(わ)

### 「健康のため水を飲もう」

私たちが生きていくためには「水」は欠くことのできない存在です。その摂取量が不十分であれば健康への障害を引き起こします。体の水分量は、成人で55~60%、高齢者で50~55%程度といわれています。厚生労働省は、「健康のため水を飲もう」推進運動を展開し、こまめに水を飲むことを推奨しています。特に、目覚めの一杯、寝る前の一杯を強調し、その他運動中と前後、入浴の前後、喉が渇く前に水分補給を心がけるように強く訴えています。これからの季節は、夏に比べて空気が乾燥し、湿度も下がるため体から水分が奪われやすく「かくれ脱水」が起こりやすくなります。こまめに水をのんで健康維持を図りましょう。

## くさつ健・交クラブの年末年始の休みは

**12月28日~1月5日です。**

この間、すべての教室、サークルが休みになります。