



## くさつ健・交クラブ 令和6年度通常総会

総会の結果については、当クラブHPまたは、事務所於いてご参照ください。



### 健・交ニュース



◎ **第2回草津市学区対抗スポレク祭(草津市主催)**

・ 7月15日(月・祝日)当クラブは事業活動(写真等)の掲示で参加します。

◎ **夏休み子ども運動教室参加者募集中**

・ 7月28日(日)

・ 8月 3日(土)

・ 8月11日(日)

ふれあい体育館で草津市スポーツ推進委員の協力にて開催

◎ **夏休み親子テニス教室参加者募集中**

・ 7月28日(日)

・ 8月 3日(土)

・ 8月 4日(日)

三ツ池テニスコートにて開催

(予備日 8月10日(土))

◎ **ミニバスケット教室情報**

・ 上級クラス 8月17日(土)~18日(日) 合宿(希望ヶ丘 野洲市)

・ エンジョイクラス 8月25日練習試合

・ 上級クラス 9月1日(日) YMITアリーナ くさつ健・交クラブ杯

◎ **小学生バドミントン教室情報**

・ 8月17日(土)~18日(日) 合宿(妹背の里 竜王町)



本格的な夏の季節

## 熱中症予防

- ・ バランスの取れた食事と十分な睡眠で体力を付け
- ・ こまめな水分補給と適度に休憩を取りながらスポーツを楽しみましょう。



## 健康の話(わ)

### 「筋力トレーニング」の勧め

筋力トレにより、筋力、身体機能および骨密度が改善し、高齢者では転倒や骨折のリスクが低減されます。また、筋トレを実施すると、総死亡・心血管疾患・がん・糖尿病のリスクが10~17%低い。なお、実施時間は、糖尿病以外は、週30~60分の実施が最もリスクが低く、130~140分を超えると好影響は認められない。

やりすぎるとかえって健康効果が得られなくなってしまう可能性が示唆されている。

筋トレと有酸素運動とを組み合わせると、さらに効果がアップする。(総死亡、心血管疾患死、全がん死で低下)筋トレは厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」でも推奨されています。(成人版・高齢者版)