



★★★ くさつ健・交クラブニュース ★★★



新春親子サッカー体験会



新春親子テニス体験会

■ 開催日 令和7年1月13日(月曜日 祝日)

- 時間10時00分～11時00分
- 場所 三ツ池運動公園グラウンド
- 対象 4歳～5歳児とその親1名
- 参加予定者 18組36名

- 時間9時30分～11時00分
- 場所 三ツ池運動公園テニス場
- 対象 小学1年～4年生とその親1名
- 参加予定者 5組11名



ミニバス教室

- 上級クラス 1月11日 YMITアリーナにて交流試合開催
- エンジョイクラス 1月11日 ダイハツアリーナにて  
レイクス試合のエキシビジョンに出場



ミニバス 第19回くさつ健・交クラブ杯ミニバスケットボール大会

- 日時・場所 2月22日(土曜日) 8時00分～17時00分 YMITメインアリーナ
- 参加チーム 県内、県外7チームを招待し、健・交クラブチームの計8チームで開催



草津中学校体育館開放事業、次年度も当クラブで管理することに決定

- 管理期間 2025年4月～2026年3月末の期間
- 調整会議 2月7日(金曜日) 19時00分～ YMIT会議室



大路区まちづくり協議会から「ノルディックウォーキング」の指導依頼あり

- 日時・場所 3月3日(月曜日) 9時00分～16時00分 京都植物園
- 対応指導者 ノルディックウォークサークルより2名(河前さん、中橋さん)



健康の話(わ)

「血流をよくする方法」

「人間は血流とともに老いる」(英国トーマス・シデナム医師)という有名な言葉があります。ご承知のとおり、血管は全身の臓器や肌、脳に酸素や栄養を送り、老廃物など不要なものを回収しています。血管にたっぷり血液を流すほど血管が若返り血管寿命が延びます。愛媛大学病院の「抗加齢ドック」で血管の劣化が進んだ患者さんに血流をよくする「血液再生リハビリ」という運動をされています。その一部をご紹介します。なお、血流をよくするには、運動の他食べ物・食べ方・睡眠・歯周病・ストレス対策などがあります。

◎「血液再生リハビリ」

- ・ニコニコ歩き (息が少し弾む程度でニコニコと会話しながら歩くことを推奨)
- ・片足立ちエクサ (ひざを90度に曲げて足を上げ1分間キープ)
- ・かかと上げ (かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下げる)
- ・8秒ジャンプ (リズムカルに軽く楽しく跳ぶ)(体力がある人向け)

(資料・伊賀瀬 道也 愛媛大学教授 著「血流がみるみるよくなる体の治し方大全」)