

若さと健康！ 気軽に楽しくスポーツを！

総合型地域スポーツクラブ



うみかぜクラブ

だよい

編集・発行 うみかぜクラブ運営委員会

〒249-0003 逗子市池子 1-11-1 逗子アリーナ内 TEL 046-870-1296

運営 公益財団法人逗子市体育協会 <http://www.zushi-taikyo.com>

会員数 530件 619人(一般93人 シニア352人 ジュニア28人 ファミリー57件 146人 団体0件) H30.12.18 現在

うみかぜまつり(無料体験day)

平成31年2月10日(日)開催

室内履きをご持参ください!

9:00~11:00 社交ダンス

10:00~12:00 体力テスト・血管健康測定・ストレス測定

13:00~16:00 バドミントン・卓球

会員でない方の参加大歓迎! スポーツ用品の割引販売も行います。

会場 逗子アリーナ メインアリーナ・第1格技室

申込 直接会場へお越しください。

社交ダンス・バドミントン・卓球をどなたでも楽しめます。

社交ダンスでは、会員による発表会も行います。

体力テストは、日々の運動の成果を確認すると共に、

血管の健康度とストレス程度を客観的に確認できますので、

是非、お試しください。

すべて参加無料!

*10月の体力テスト会に参加された方は、記録票をご持参下さい。

「美味しい豚汁」を用意して(12:00~ 数に限り有)お待ちしております。

文化展開催!



うみかぜまつりの一環として文化展を開催します。

写真展、絵画展、趣味の作品展など、どんな作品でも構いません!

日頃、撮っている写真や作品を展示してみませんか?

写真展と絵画展は、1週間逗子アリーナに展示します。

作品は、2月3日(日)までに逗子アリーナへご持参下さい。

実施日 平成31年2月10日(日)~16日(土)

日体大トレーナー研究会による講習会を開催！

うみかぜクラブ講習会を下記のとおり開催します。
指導者の方にも会員の方にも、大変参考になる講習です。
多くの方のご参加をお待ちしています。

日時	平成31年2月14日(木) 14時~16時
会場	逗子アリーナ 第2・3会議室
対象	うみかぜクラブ指導者・会員
講師	日本体育大学トレーナー研究会
内容	「教室前のウォーミングUP 及びクールダウンのストレッチ」 「キネシオテープとは…!? 貼り方を学びましょう！」

キネシオテープ付き！
ハサミをご持参ください！

トレーナー研究会とは？

将来アスレティックトレーナーや教員など様々な目標を持った方が集まっている研究会です。

活動は、ストレッチングやテーピングだけでなく、トレーニング指導やアスレティックリハビリテーションなど、日々の練習から競技復帰に向けてのサポートも行っています。



来年度の新メニューについて

来年度行う新メニューについて、お知らせします。

- ① バドミントン・卓球の「日曜・祝日メニュー（年8~10回）」
バドミントン 8:30~11:00 卓球 11:00~13:30
対象…どなたでも
- ② バドミントン・卓球のジュニアの部「毎週水曜日 16:30~18:30」
バドミントンと卓球のどちらも楽しめます。
対象…小・中学生及び小・中学生と一緒に参加される方
- ③ 文化系メニュー（月1回程度）
現在検討中です。数種類実施する予定です。

編集後記

- ◆いよいよ寒くなってきました。気温の変化による体調不良に気を付けて、元気に運動しましょう！
- ◆現在のところ合計 44,000 円の寄附いただきました。心よりお礼申し上げます。
寄附は常時受け付けていますので、ご協力をお願いいたします。