№55**2019.12発行**

**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　529件595人(一般88人　シニア357人　ジュニア39人　ファミリー45件111人　団体0件) 2019.12.17現在

２０２０年２月９日（日）開催

９：００～１０：００　ＺＵＭＢＡ ＧＯＬＤ®

**室内履きをご持参ください！**

**すべて参加無料！**

１０：００～１１：００　ボッチャ・吹き矢

１１：００～１２：００　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　場　　逗子アリーナ　メインアリーナ

申　込　　直接会場へお越しください。

　**全て**どなたでも楽しめる種目です。ご家族、ご友人と

ご参加ください。

体力テストでは、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。

**キッズスペース有！**



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２日(日)までに逗子アリーナへご持参下さい。

**実施日**２０２０年２月９日（日）～１５日（土）

昨年度も同研究会による講習会（キネシオテーピングなど）を実施し、「分かりやすかった」「実践できる」などの声を頂き大変好評でした。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　 令和２年２月２７日（木）１４時３０分～１６時

会　場　 逗子アリーナ　第二格技室

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　「膝・腰の痛みに対する対処法」

　　　　「ケガを予防する ストレッチ」

＊動きやすい服装でご参加ください＊

**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。

**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76,000円のご寄附をいただきました。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。

うみかぜクラブ運営委員会　℡０４６－８７０－１２９６

購入を希望される方がいらっしゃるので、追加募集を行います。

カラー　　イエロー、ピンク、ネイビー、ブルー

サイズ　　ジュニア 80㎝～150㎝　アダルト Ｓ～7XL（少しスリムです。）

価格　　　１枚　3,600円（税込み）＊お釣りの無いようにお願いします。

申込期限　令和２年１月１５日（水）までに逗子アリーナ受付に代金を添えて

お申し込みください。