



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くさつ健・交クラブ 便り
令和7年11月号

チャレンジスポーツデー2025

11月に草津市チャレンジスポーツデーが40ほどのスポーツ団体で開催されます。
当クラブは23日(日)にYMITアリーナにおいて健康バンド運動・スポーツ吹き矢
・キッズダンス・ノルディックウォーキング・ミニバスケットボールで参加予定です。

会員皆様のご参加をお待ちしております。

- | | |
|---------------------|--|
| ★キッズダンス(多目的室) | ① 9:00～ 9:50 ②11:00～11:50 |
| ★健康バンド運動(多目的室) | ①10:00～11:00 ②12:10～13:10 |
| ★スポーツ吹き矢(メインアリーナ) | ①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③13:30～14:30 |
| ★ノルディックウォーキング(会議室他) | ①11:00～12:00 ②13:10～14:10 |
| ★ミニバスケットボール(サブアリーナ) | ①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③13:30～14:30 |

☆☆ くさつ健・交クラブニュース ☆☆

◎ キッズダンス教室舞台発表

- ・日 時 11月23日 14時頃より14時30分までの間
- ・場 所 淡海医療センターの第三駐車場特設ステージ
- ・内 容 オータムフェスティバルにて当キッズダンス教室の生徒が出演



◎ ノルディックウォーキング体験会

- ・日 時 11月26日(水) 13時30分～15時00分(雨天中止)
受付は13:00から13:30です。
- ・場 所 草津川跡地公園 de 愛ひろば
- ・申し込み 草津川跡地公園 PT(TEL 562-5010へ直接申込)



健康の話(わ)

「筋トレが美肌に貢献」(立命館大学発表)

1. 「健康バンド運動を開発された、立命館大学藤田教授らの研究チームが、筋トレと有酸素運動との、2グループ(40～50歳代女性61人)で週2日、4ヵ月のトレーニングした結果を発表された。
2. その結果、2グループとも、皮膚の弾力性と真皮の構造を改善させた。
3. 特に筋トレは、加齢により薄くなる真皮の厚みを増加させ、若々しい外見に貢献する可能性があることを世界では初めて報告された。

……当クラブの「健康バンド運動サークル」は、藤田教授が開発された14種類の筋トレと同じく指導されたストレッチ、バランス運動を毎週水曜日に武道館で行っています。

現在の参加者は、男性15名、女性21名で、みんなで活動していると長続きしますし、交流の輪も広がります。

いつまでも自分の足で歩ける健康な体づくりを目指して、ご参加を検討してください。