



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くさつ健・交クラブ
令和7年12月号

便り

チャレンジスポーツデー2025

草津市のチャレンジスポーツデーが40ほどの団体が参加して11月に開催されます。
当クラブは、11月23日(日)にYMITアリーナで健康バンド運動、ミニバス、キッズダンス、
ノルディックウォーキング、スポーツ吹き矢で参加します。

★当日、綿菓子(100円/個)の模擬店があります。自分で大きい綿菓子をつくろう。

皆さんのご参加をお待ちしています。

◎ ノルディックウォーキングで秋の沖島をぶらり歩き！！

10月14日(火)ノルディックサークルの有志の方たち13名で沖島の弁財天(厳島神社派)や旧小学校
周辺を楽しく散策されました。帰りのあかこんバス(市コミニティーバス)の定員の関係で全員一緒
に帰途に着けませんでした。楽しい一日を過ごされました。

◎ くさつ健・交クラブ杯 G・ゴルフ大会 盛会に開催される。

10月27日(月)野村グラウンドにおいてクラブ杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。
参加者は107名で優勝 岡本妙子さん、第2位 岡田節子さん、第3位 畑中耕治さんでした。



◎ 子どもダンス教室

11月23日に淡海医療センターにおいて同所主催のオータムフェスティバル2025が開催され、
当クラブのキッズダンス教室の子どもさんがステージ発表されます。

◎ ミニバスケット教室

11月8日～9日にわたり三重県明和町のDreamオーシャン総合体育館
で開催された第4回SMILOOP CUPにおいて当ミニバス教室の健・交ク
ラブチームが見事、優勝されました。優勝された選手とコーチの皆さん ➡



◎ 健康バンド運動サークル

今年最後の健康バンド運動体験会が10月20日(月)に草津川跡地公園de愛広場で開催されました。
参加者は8名と多くの方にご参加頂きました。新規入会に結びつくことを願っています。
また、サークルリーダーの方と相談の上、来年も体験会が継続できればと思っております。

健康の話

「キウイフルーツの健康効果」

キウイフルーツは食物繊維が豊富で便秘改善や血糖値上昇を緩やかにする等の健康効果が実証され
ています。主に2種類(グリーンとゴールド)が売られています。両方とも食物繊維以外にビタミンC、E、カリ
ウム等栄養が豊富に含まれています。それぞれに特長があり、期待する効果により食べ分けたいものです。
グリーンは食物繊維が多く(2.6g/100g)腸活や便秘の改善に、また、たんぱく質の分解酵素も含まれています。
ゴールドはビタミンCが多い(140mg/100g)、また、グリーンに比べて抗酸化作用が高いといわれています。

くさつ健・交クラブの年末年始休みは

令和7年12月28日～令和8年1月5日までです。

(上記の期間、すべての教室・サークルは休みになります。)