



◎ ノルディックウォーキング関連情報

▲大路まちセンよりN・ウォーキングの指導者派遣依頼要請

- ・日時&場所 3月16日(月) 9時00分～16時00分 京都府立植物園
- ・内 容 ノルデックサークルの指導者3名によりミニ講習会の開催

▲草津市民プールと共催でNWの体験会開催

- ・日時&場所 2月23日(月 祝) 草津市民プール及び旧草津川河川敷周辺
- ・内 容 草津市民プール(株)が体験者の募集をし、当クラブは参加者にNWの指導を担当する



▲ノルディックウォーキング体験会開催

- ・日 時 3月24日(火) 9時00分～10時30分
- ・場 所 YMITアリーナ会議室及びその周辺
- ・内 容 講師に高野 元男 氏よりNWの研修を受ける

◎ 幼児(4・5歳児)とその親のサッカー教室参加者募集(無料)

- ・日時 2月1日(日) 10時00分～11時00分
- ・場所 三ツ池運動公園グラウンド
- ・内容 T&Sスポーツ研修所のコーチにより幼児とその保護者がサッカーを楽しむ



◎ ミニバス2月の対外試合情報

- |        |             |        |              |
|--------|-------------|--------|--------------|
| ・2月1日  | U11三木カップ戦出場 | ・2月8日  | SMAILE CUP出場 |
| ・2月11日 | ビーチ杯出場      | ・2月15日 | 第22回健・交クラブ杯  |
| ・2月15日 | 甲賀市長杯出場     |        |              |

◎ 草津市駅伝競走大会

- ・日時 2月22日(日) 13時00分～16時00分の間
- ・場所 立命館大学グラウンド&校内
- ・参加 ミニバス教室の上級クラスより3チーム、エンジョイクラスより2チーム参加



◎ 草津中学校学校開放事業、次年度も当クラブが管理することに決定

- ・管理期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日
- ・募集期間 令和8年1月7日(水)～1月27日(火)の間
- ・調整会議 令和8年2月5日(木) 19時00分～ YMITアリーナ会議室於いて

**健康の話** 「インフルエンザにかかりやすい体質、生活習慣病」と対策例

今年は、例年より早い時期からインフルエンザが流行していますが、インフルエンザに関する研究の結果が8月の学会誌に掲載されておりました。その一部を紹介します。  
(インフルエンザにかかりやすい特徴的な5つのタイプ)



1. 血糖値が高め 2. 肺炎の既往あり 3. 多忙・睡眠不足 4. 栄養不足 5. アレルギーあり

特に1, 2, 3. の複数の特徴を持つ人は、他のグループと比べて発症リスクが約3.6倍あります。

血糖値が高めの人、ご飯に食物繊維の多い物を混ぜる、食べる順番を糖質(炭水化物)を後にする。よく噛んでゆっくり食べる等、栄養不足については、食事内容のバランスが偏り野菜の摂取が少ない傾向にあり、そのためには、タンパク質を夕食だけではなく毎食十分に摂る、野菜を十分に摂る、朝食を抜かない等の対策が大切です。