



▲ **第22回健・交クラブ杯ミニバス大会 惜しくも準優勝**

2月14日(土)YMITアリーナに於いて、ミニバスケット技術の向上と親睦・交流を目的に当クラブが主催して三重、大阪の県外より3チームと県内4チームの強豪チームを迎えし、開催した「健・交クラブ杯ミニバス大会」に於いて当ミニバス教室のチームは、惜しくも優勝を逃し準優勝でした。



◎ ミニバス、健・交クラブチームの最近の対外試合戦績

日程	会場	大会名称	戦績
・ 1月31日、2月1日	兵庫県三木市	U-11 大会	優勝
・ 2月8日	東近江市布引	第11回永源寺SMILEカップ	準優勝
・ 2月11日	奈良県生駒市	第2回ピーチカップ	準優勝
・ 2月15日	甲賀市水口	甲賀市理事長杯	準優勝

▲ **幼児(4・5歳児)とその親のサッカー教室**

2月1日(日)サッカー日和の中、三ツ池運動公園で開催しました「幼児とその親とのサッカー教室」に24名の参加者を得て開催しました。

T&Sスポーツ研究所のお兄さんの指導で、子どもさんはボールと戯れている感じで、お父さんやお母さんと一緒に楽しくボールの蹴り合いをされていました。



▲ **ノルテックウォーキング体験会に参加しませんか**

- ・ 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



**健康の話**

健康日本21「健康づくりのために」

(すべての人に向けて)

- ・ 今より少しでも身体を動かすようにしてみましょう。
- ・ 無理せず、可能なものから取り組みましょう。
- ・ 個人差を踏まえ、身体を動かす強度や量を調整しましょう。
- ・ 座りっぱなしの時間を短くしましょう。
- ・ 体調の悪い時は、無理をするのも禁物です。

(高齢者に向けて)

- ・ 週2～3階の筋トシを取り入れるようにしましょう。
- ・ 今より少しでも多く歩くことを心がけましょう。
- ・ 週3日以上、多要素な運動を楽しむようにしましょう。
- ・ テレビやスマホなどで座りっぱなしにならないようにしましょう。
- ・ 家にばかり閉じこもらず、外出するようじを大切にしましょう。



(資料) (公財)健康・体力づくり事業事業財団

② こども、成人向けは省略