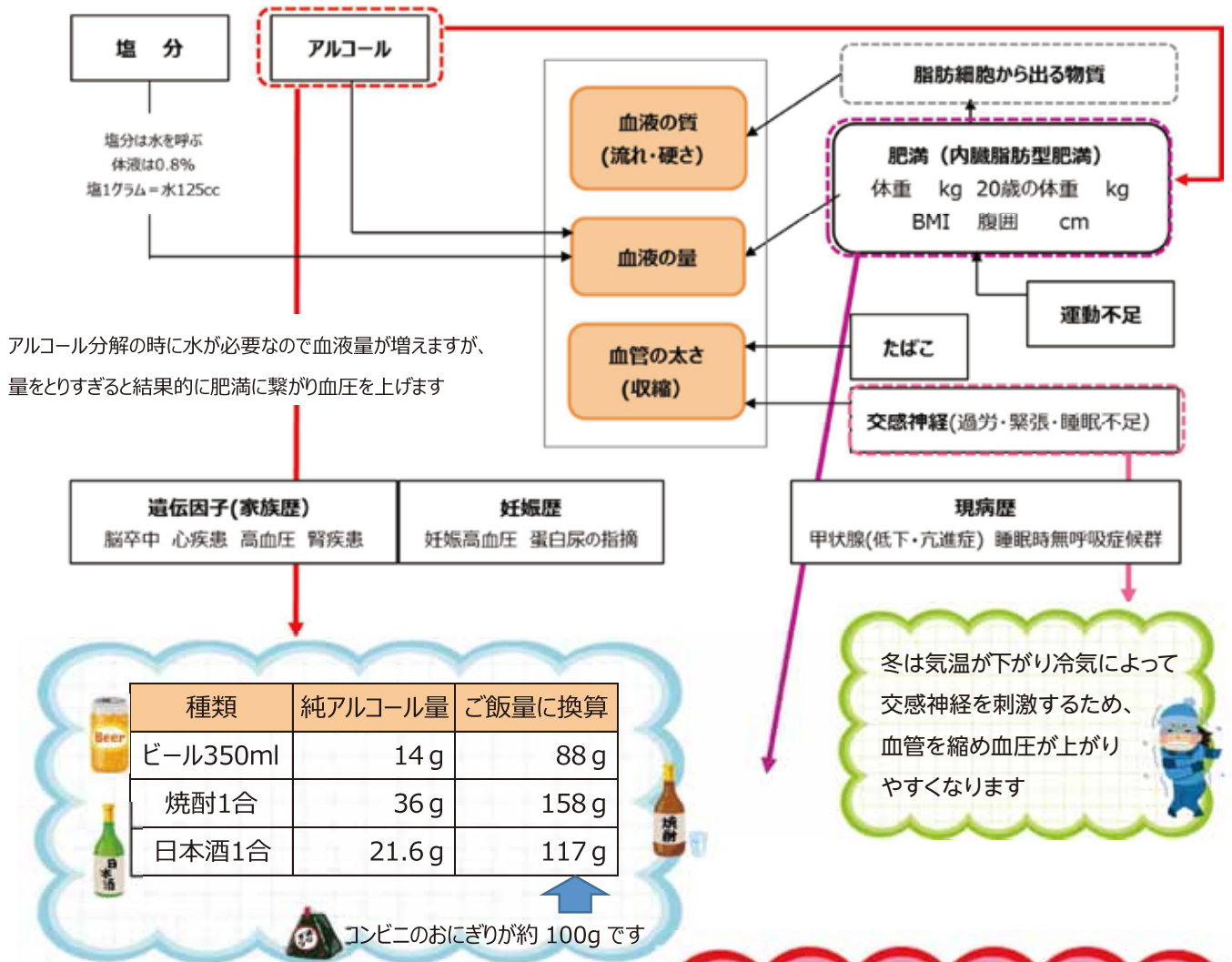




けんこうだより

血圧が上がる理由は何だろう? ~理由と生活をつなげて考えてみましょう~



純アルコール量は男性 **40g/日**以上、女性 **20g/日**以上は生活習慣病のリスクが上がります

60g/日以上は多量飲酒といえます

ビール 500ml×3本	= 60g	(純アルコール量)
焼酎 2合	= 72g	(純アルコール量)
日本酒 3合	= 64.8g	(純アルコール量)

血液量は体重(kg)/13なので、
例えば 20歳の時 60kg だった場合
⇒60(kg)/13≒**4.6kg** の血液量
現在が 80kg であった場合
⇒80(kg)/13≒**6.1kg** の血液量
約 1.5L のペットボトル 1本分増えた
ということになります!

特定健診、まだ間に合います! 1月31日まで!!

【お問い合わせ】 町民課 保健予防係 (健康センター) ☎0965-52-7154

ひかわスポーツクラブだより!!

～心と体の健康づくり～

明けましておめでとうございます。皆さまには、輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

『融和・健康・地域の元気づくり』を理念として設立された、ひかわスポーツクラブは9年目を迎えています。町民の皆さまのご理解と、会員の皆さまのご協力のおかげで前に進んでいます。クラブの教室にて3歳～80代の人まで幅広い世代の会員さんが活動されています。クラブに入会すると希望する複数の教室に参加する事が出来ます。総合型は「いつでも・どこでも・誰とでも・いつまでも」、体力や技術を競うだけでなく、スポーツを楽しむことに着目しています。

ひかわスポーツクラブはさらに進化していきます。町民の皆さまに支えられ、その期待に応えるべく精進して参ります。今年もより一層のご支援ご指導を賜りますよう、よろしくお願いいたします。 理事長 山高 安廣

《教室PR》 ※詳細は下記表で確認

【Jr バレーボール教室】

初心者でも楽しく活動出来る様、軽くて柔らかいスマイルボールを利用し、バレーの楽しさを体感する教室！

【そろばん教室】

町に無かった「そろばん教室」を、数年前まで実施していた「そろばんお助け隊」講師を招聘しスタート！

【コーラス教室】

記憶力UP・ストレス発散・ダイエット効果・参加対象制限無しの3世代で同じ習い事が実現！

ひかわスポーツクラブ教室・料金表 令和元年度

入会金 ※初年度のみ	年会費	月謝
2,000円 ●主な用途 ・登録代 ・初期費用	5,000円 ファミリー割引(同居に限る) 2人目以降 3,000円 ●主な用途 ・保険料 ・事務費用	●主な用途 ・教室運営費 ・会場使用料

区分	教室名	開催日時	対象	会場	講師	月謝	備考
定期教室	陸上教室	月 曜 17:00~18:30	年中以上	宮原小校庭	山下 武	2,000円 どの教室でも参加可	
	太極拳	第1,3,4火曜 10:00~11:30	小学生以上	氷川町公民館研修室②	立川・梅田		
	キッズ運動遊び教室	火 曜 16:15~17:00	年少~年長	宮原体育館	齋藤 久允		
	キッズトータルフットボールスクール	水 曜 16:15~17:00	年少~年長	常葉保育所	齋藤 久允		
	サッカー教室	木 曜 17:00~18:30	年中~小6	宮原小校庭	齋藤 久允		
	バドミントン教室	金 曜 18:00~19:30	小学生以上	宮原体育館	坂本 正		
	Jrバレーボール	金 曜 17:00~18:30	小学生	宮原小体育館	平野 玉美		
子どもスポーツ教室	月2回日曜 10:00~11:30	年少~小6	宮原体育館	齋藤 久允	500円/回OK		

区分	教室名	開催日時	対象	会場	講師	月謝	備考
特別枠教室 ※定期教室参加可	ダンススクールリズムエンジョイクラス	水 曜 18:00~19:00	小中学生	野津交流館	井出 彩斗	3,000円	
	+1football 週1	火 or 水 曜 17:30~19:00	小学生	桜ヶ丘グラウンド	齋藤 久允		
	そろばん	土 曜 9:00~10:30	小学生	氷川町公民館和室	山口 陽子	4,000円 5,000円	
	ダンススクールリズムチャレンジクラス	水 曜 18:00~19:55	小中学生	野津交流館	井出 彩斗		
	+1football 週2	火・水 曜 17:30~19:00	小学生	桜ヶ丘グラウンド	齋藤 久允		

区分	教室名	開催日時	対象	会場	講師	料金	備考
教特別室枠	骨盤調整	月2回土曜 9:30~10:20	中学生以上	宮原福祉センター	鳥井 理沙	1,000円/回	
	ヨガ	月2回土曜 10:30~11:30	中学生以上	宮原福祉センター	鳥井 理沙		
	コーラス	月2回土曜 13:15~14:00	制限無	講師レッスン室	柿本 美香		

区分	教室名	開催日時	対象	内容	料金	備考
サ運ポト営	P R 部	自分のペースに合わせて	小学生以上	会員の皆さんと運営スタッフ、そして事務局が一丸となって、スポーツクラブを盛り上げていくための活動です	0円	
	広報部	年3回程度	中学生以上			
	イベント部	年3回程度	中学生以上			

クラブの取組みは公式facebookより 『ひかわスポーツクラブ』で検索
<http://ja-jp.facebook.com/hikawasports?ref=stream>

【お問い合わせ】ひかわスポーツクラブ事務局 濱田 0965-65-3198

