

アクアゆめクラブ クラブ誌

vol.219
令和5年6月21日発行

活動報告①

出張体力測定 in 住民健診

5月12日～26日



測る機会が少ないので人気の握力測定

町の住民健診会場にお邪魔して、出張体力測定を実施しました。今年で4回目を迎え、回を重ねるごとに、自ら進んで計測に来てくださる方も増え、会員の皆さんにもたくさんお会いすることができました。延べ480名の方にご参加いただきました。

今回は「握力測定」と「タンDEM歩行テスト」を実施。「握力」の当町平均では、**40代から60代までの男性が全国平均より高く、とても良い状態**でした。しかし、**女性は当町平均がほぼ全ての年代で全国平均を下回る**残念な結果となりました。握力は、全身の筋肉量の目安となるので、運動を行っていない方には、自宅でする簡単な筋トレやウォーキング、水泳などの全身運動をお勧めしました。

「タンDEM歩行」では、体のバランスをチェック。梅雨の時期になり、外での運動が少なくなりがちですが、健康のために少しでも体を動かしましょう！



タンDEM歩行で体のバランスをチェック

歩行にふらつきが見られたら…
・腰回し(8の字を描くよう腰を回す)
・つま先上げおろし(椅子に座って、踵をゆっくり上げ下ろす)
以上の運動がおすすです！

活動報告②

第18回 アクアゆめクラブ総会

5月21日(日)第18回目となる総会を開催しました。当クラブでは、3つの事業(総合型地域スポーツクラブ事業、スポーツ施設管理運営事業、通所型介護予防事業)を行っており、総会では全ての事業において無事にご承認いただきました。

今年度も会員の皆さんと共に、楽しく充実した教室運営や魅力あるイベントを実施して行きたいと考えております。なお、総会資料は当クラブ事務所窓口やホームページでもご覧いただけます。



令和5年度会員数

6月20日
現在

388名

- ・個人会員 247名
- ・夫婦会員 3組 6名
- ・ファミリー会員 42組 94名
- ・賛助会員 41名

事務局よりお知らせ

臨時休館のお知らせ

スポーツ施設の点検及びメンテナンスのため、**7月2日(日)**は臨時休館とさせていただきます。ご不便とご迷惑をお掛け致しますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

熱中症対策について

熱中症は、夏の暑い中で激しい運動や作業をする時だけでなく、体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。

暑さ指数(WBGT)が「危険31℃以上」になった時は参加者の安全を考慮し、その日開催の教室は中止とさせていただきます。

徐々に暑さに慣らす

適度な休憩

こまめな水分・塩分補給

熱中症対策のポイント



アクアゆめクラブ 管理棟

営業時間9:00～21:30(月曜休館) TEL 022-357-7920



令和5年度 教室スタート!

スイミーキッズ編

小学生を対象に水慣れから4泳法まで、
ステージ別に指導しております。

