



カンガルークラブ通信

2014年 1月・2月合併
(2013年12月22日発行)

各種イベント/ビジター参加のお申込み・資料請求・お問い合わせは

総合型地域スポーツクラブ「カンガルークラブ」



TEL/FAX 045-742-8222

E-mail kangaroo@view.ocn.ne.jp

URL http://lsskangaroo.org

お問い合わせは 080-5007-4783 (佐藤孝枝)

*イベント・ビジター参加のお申込みはFAXかメールでお願いします。



toto

事業の一部はtotoの助成金で運営されています。

いわいっ子冬まつり

かんたん体力測定会

12月8日(日) 富士見台小学校にて、岩井町原連合町内会主催の「いわいっ子冬まつり」が開催されました。出来たてのお餅や豚汁の販売・フリーマーケット・工作コーナー・キッズクラブのたがしや楽校など様々な催し物があり、朝から大勢の人が集まりました。

カンガルークラブは、昨年に引き続き、保健活動推進委員会の皆様と一緒に市民図書室で「かんたん体力測定」を行いました。今年は大人40名・子ども36名の参加がありました。

今年初めて取り入れた「血流チェッカー」は、指先を触れるだけで血管年齢が測定できるというスゴイ機械で、このコーナーを担当した保健活動推進委員会の方からは、「大人の方はご自分の血管の若さに満足される方が多かったようです、」という報告もありました。

その他にも、身長・体重・血圧・肺活量・握力・長座位体前屈・片足立ち・チェアスタンドテスト・棒反応などの測定ができ、記録用紙には各年齢ごとの平均値が書いてありますので、自分が平均以上か以下かが、すぐ分かるようになっています。

今後毎年1度は体力測定を行いたいと思います。是非、皆様の健康づくりの目安としてご利用ください。



受付で血圧チェック
キッズの子どもたちも
お手伝い。



保健活動推進委員会の
皆さんです。
血流チェックと
肺活量を測定中!



キッズクラブの子どもたちのゲームコーナーは、みんなでアイデアを出し合い、準備から当日の運営まで全部自分たちでやりました。昨年よりバージョンアップ! 子どもの発想力・実行力ってスゴイ!!



第10回 インラインホッケー親子ペア大会

11月24日(日) 暖かな日差しのもと、保土ヶ谷スポーツセンター ホッケーコートにて「第10回 インラインホッケー親子ペア大会」が開催されました。今年は10組の親子が参加し、例年のごとく大変白熱した試合が繰り広げられました。

この大会ちょっと変わっていて、子どもはインラインスケートを履き、親はスニーカーでプレイします。颯爽と滑っている子どもとは対照的に、慣れないスティックを持ってコートの中を走り回る親の方が何倍も大変な大会です。これは、普段フェンスの外で応援しているお父さん・お母さんにもホッケーを楽しんでもらいながら、普段子どもがどれだけ頑張っているかを体感してもらおうと企画したのが始まりでした。

ところが、いざ試合が始まると、毎年 お父さん・お母さんの熱いプレーが続出!

「明日は絶対筋肉痛だ〜」と言いながらも、子どもの名前を叫びながら走る! 走る! 子どもだって負けていません。絶妙な連携プレーも飛び出し、拍手と声援で会場全体が大盛り上がりでした。



激戦の末、優勝盾を手にしたのは...

- 1年生以下の部 大石 和ちゃん・勝さんペア
- 2年生の部 矢嶋頼登くん・真佐美さんペア
- 3年生の部 瀬川 凜くん・桜介さんペア



おめでとうございます!
また、来年 大いに楽しみましょう!



インラインホッケーに興味のある方は...

木曜日 17:00~21:00
金曜日 18:30~21:00
保土ヶ谷スポーツセンター
4Fホッケーコートへ
是非お越しください。
見学自由・体験もできます。

赤ちゃん同室 頑張るママのための 不調改善ヨガ

12月11日(水) 清水ヶ丘公園体育館にて、子育て中のママ対象、赤ちゃん同室のヨガ教室を開催しました。これは、「自分の身体の事はとても気になるけど、子どもを預けてというのはちょっと不安」というママの声に応えた企画で、

- ・時間は短めの40分間。
- ・子どもが泣いたりぐずったりしたら子ども優先。
- ・保育ではないが遊んでくれるスタッフがいる。
- ・参加費は1回500円

というもの。今回は5組の親子が参加して下さいました。最初はママにくっついてきた子どもたちも少しずつ慣れてきて後半は、思い思いに走り回ったりしながら遊んでいました。レッスン終了後は「すっきりした!」「気持ちいい!」と喜びの声が...

★次回は、1月22日(水)12:10~12:50 清水ヶ丘公園体育館にて。
詳細は裏面のイベント情報 4 をご覧ください。



「冷えは万病のもと!」

元気の
サブリ

約50年前の日本人は、大人の平均体温が約36.8℃、子どもは37.0℃くらいあったものですが、最近では高い人でも36.2~3℃で、ほとんどの人が35℃台と昔に比べ約1℃も低体温化しています。

1℃体温が低くなると、代謝は約12%低下し、免疫力も30%以上減衰することがわかっています。1日のうちで一番体温が低下する午前3時~5時に人の死亡率が最も高くなりますし、喘息や異型狭心症の発作も起きやすいし、不眠症の人が覚醒するのも、この時刻とされています。

また、ガン細胞は35.0℃で一番増殖し、39.6℃以上になると死滅することがわかっています。約30年前のガンの死数が約13万人で、去年のガン死者数は32万人と、日本人の死因のダントツの1位を独走している背景に、我々日本人の低体温化があるとされています。

【体温が低下した要因】

- (1) 筋肉を使った運動や労働の不足
- (2) 体を温める作用のある塩分の極端な制限
- (3) 体を冷やす作用のある水分の摂取のすすめすぎ
- (4) 体を冷やす食べ物である生野菜・果物・酢・清涼飲料水・精白砂糖の摂りすぎ
- (5) 湯船につからずシャワーで済ませる入浴習慣
- (6) 夏にクーラーでガンガン体を冷やす

冬に多い風邪・気管支炎・インフルエンザなどの感染症を予防するためには、**体温上昇が効果的! 1℃の上昇で免疫力が5~6倍に増強!!**

【体温を上げるには】

- (1) ウォーキングなど、筋肉運動を最低週2~3回励行する。
- (2) 赤身の肉・卵・チーズ・魚・根菜・黒砂糖など、体を温める食べ物を積極的に摂る。
※特に生姜の保温作用は抜群
- (3) シャワーで済ませず、ゆっくりと湯船につかる入浴をする。



今月の クローズアップ

有酸素運動で脂肪燃焼!

「さあ! 背筋を伸ばして!」岡田先生の元気で明るい声を聴いているだけで、自然と身体が動き出します。この教室は、カンガルークラブがスタートした当初からずっと続いているクラスです。何年も続けて参加して下さっている方がたくさんいらっしゃいます。レッスンは、丁寧なウォーミングアップから徐々にレベルを上げていきますので、初めての方でも安心して参加できます。

今、エアロビクスダンスは、色々なダンスプログラムに押されがちですが、美しい姿勢を保ち、正しい呼吸と身体の使い方が自然に身につく、とても良いプログラムです。年齢を問わず多くの方のご参加お待ちしております。
エアロビクス/ボディシェイプ イストラカ 岡田 美代子



♥木曜日の「ボディシェイプ」クラスは、ピラティスとエアロビクスで身体を内側から引き締めるレッスン内容となっています。週2回体を動かすとシェイプアップ効果倍増! 太りにくい身体作りができます。

エアロビクス

毎週火曜日 10:15~11:45
清水ヶ丘公園体育館(第2体育室)にて活動中!



2014年も よろしくお願ひいたします



事業の一部はtotoの助成金で運営されています。

教室一覧 & 1月度・2月度定期教室開催日

諸事情により日程が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

教室名		対象	曜日	時間帯	1月度教室開催日	2月度教室開催日	月会費	ビクター参加費
子どもの教室	ベビー体操	ハイハイ～あんよ	金	14:00～14:45	10・17・24・31(4はお休み)	7・14・21・28	2,940円	-
	親子体操	1歳児以上の未就園児	火	9:20～10:05	7・14・21・28	4・18・25(11はお休み)	4,200円	-
	リトミック		第2火	9:20～10:05	14	18		1回 500円
	幼児体操	3歳～5歳	金	16:00～16:50	10・17・24・31(4はお休み)	7・14・21・28	1種目 4,200円 2種目 6,300円 3種目 7,875円	-
	Jr.ヒップホップ	年長児のみ	火	16:30～17:30	7・14・21・28	4・18・25(11はお休み)		
	ボール運動	年長児のみ	木	16:15～17:45	9・16・23・30(2はお休み)	6・13・20・27		
	幼児水泳	上記教室参加者	水	15:00～15:50	8・15・22・29(1はお休み)	5・12・19・26	会員無料	
	Jr.ヒップホップ	1年生～3年生	火	16:30～17:30	7・14・21・28	4・18・25(11はお休み)	1種目 4,200円	-
	水泳教室	小・中学生	火	16:00～16:50 17:00～17:50	7・14・21・28	4・18・25(11はお休み)	2種目 6,300円	
			水	16:00～16:50 17:00～17:50	8・15・22・29(1はお休み)	5・12・19・26	3種目 7,875円	
木			16:15～17:45	9・16・23・30(2はお休み)	6・13・20・27			
ミニバスケット体操		金	17:00～18:00	10・17・24・31(4はお休み)	7・14・21・28			
大人の教室	エアロビクス		火	10:00～11:45	7・14・21・28	4・18・25(11はお休み)	1種目 3,150円 2種目 4,200円 3種目 5,250円	-
	ヒップホップ		火	19:00～20:30	7・14・21・28	4・18・25(11はお休み)		
	骨盤調整ヨガ		水	13:00～14:30	8・15・22・29(1はお休み)	5・12・19・26		
	水泳		水	17:50～18:40	8・15・22・29(1はお休み)	5・12・19・26		
	ボディシェイプ		木	10:15～11:45	9・16・23・30(2はお休み)	6・13・20・27		
	太極拳(中級)		金	13:00～14:15	10・17・24・31(4はお休み)	7・14・21・28		
	太極拳(入門・初級)	保...保育有り	木	15:00～16:15	9・16・23・30(2はお休み)	6・13・20・27	月会費 無料	1回 500円
	パワーヨガ		第1・3日	9:30～10:30	5・19	2・16	チケット制	1回 1,000円
	骨盤調整ヨガ		日	10:45～11:45			6枚綴り 4,725円	1回 1,000円

◆ 南太田教室 ◆ 太田地区町内連合会館

教室名	対象	曜日	時間帯	1月度教室開催日	2月度教室開催日	月会費	ビクター参加費
マタニティヨガ/妊婦相談会	妊娠16週～	第2・4	9:30～11:15	14・28	25	-	1回 1,000円
ベビー&ママヨガ/育児相談会	生後2ヶ月～ハイハイ	火	10:00～11:45				

◆ 桜剣士会(剣道) ◆ <指導者> 教師七段 佐藤和義

活動場所	対象	曜日	時間帯	1月度教室開催日	2月度教室開催日	月会費
永田中学校 格技場	小学生～一般	月	19:00～21:00	6・20・27 (13はお休み)	3・10・17・24	幼児・小学生 5,250円
岩井原中学校	幼児～小学生	火	19:00～20:00	7・14・28	4・25	中学生 2,000円
	中学生～一般		20:00～21:00	(21はお休み)	(11・18はお休み)	高校・一般 初心者 2,000円
清水ヶ丘公園体育館	幼児～中学生	木	19:00～21:00	9・16・23・30(2はお休み)	6・13・20(27はお休み)	高校・一般 三段以上 無料
		金		10・17・24・31(3はお休み)	7・14・21・28	

◆ I・M・C (インラインスケート&ダンス) ◆ 保土ヶ谷スポーツセンター

教室名	対象	曜日	時間帯	1月度教室開催日	2月度教室開催日	月会費	ビクター参加費
インラインスケート	初心者(幼児～小学生)		17:00～18:00	6・20・27	3・17・24	2,100円	-
インラインダンス	幼児～小学生	月	18:00～19:30	(13はお休み)	(10はお休み)	3,150円	
インラインスケート&ダンス	中学生～一般		19:30～21:00			3,150円	

◆ 横浜ドリームス (インラインホッケー) ◆ 保土ヶ谷スポーツセンター

教室名	対象	曜日	時間帯	1月度教室開催日	2月度教室開催日	月会費	ビクター参加費
初心者クラス	初心者(幼児～小学生)	木	17:00～18:30	9・16・23・30(2はお休み)	6・13・20・27	4,200円	-
チーム練習	幼児～一般	木	18:30～21:00	9・16・23・30(2はお休み)	6・13・20・27	中学生以下 4,200円 高校生以上 1回600円	1回 1,000円
		日・祝	11:00～13:00	10・17・24・31(3はお休み)	7・14・21・28		
ホッケーナイター	中学生～一般	金	21:00～23:00	5・26	未定	-	1回 300円

◆ 学習の広場 ◆ カンガルークラブ事務所

内容	対象	曜日	時間帯	1月度教室開催日	2月度教室開催日	月会費	ビクター参加費
●算数と漢字を学習します。 ●「漢字検定」「数学検定」がカリキュラムに含まれます。(毎年2月に実施) ●お好きなスポーツ教室(1種目)に無料で参加できます。(清水ヶ丘教室/子どもの教室内)	幼稚園児(年中～)	月	15:30～16:30	6・20・27	3・10・17・24	6,825円	-
	小学1年生		15:00～16:00				
	小学2年生		16:00～17:00				
	小学3年生		16:30～17:30				
	小学4年生		17:00～18:00				
	小学5年生		18:00～19:00				
小学6年生	17:30～18:30						

◆ 富士見台小教室 ◆ 富士見台小学校

教室名	対象	曜日	時間帯	1月度教室開催日	2月度教室開催日	月会費	ビクター参加費
富士見台剣友会	幼児～成人	土	9:30～11:30	25(4・11・18はお休み)	1・22(8・15はお休み)	-	1回 500円
富士見台PPクラブ(健康体操)	45歳以上の男女	土	14:00～15:00	11・18・25(4はお休み)	1・15・22(8はお休み)	1,000円	1回 500円
英語で遊ぼう	幼児・小学生	土	10:00～11:15	11「身の回りのもの」	1・22「バレンタイン」	-	-
おもしろ科学教室	幼児・小学生	土	10:00～11:30	25「静電気で遊ぼう」	15「お米の不思議」	-	1回 800円

1月度 イベント教室予定表 & 変更事項

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
カンガルークラブ冬休み						
5	6	7	8	9	10	11
1		2	3			
5	6	7	8	9	10	11
1		2	3			
5	6	7	8	9	10	11
1		2	3			
5	6	7	8	9	10	11
1		2	3			

2月度 イベント教室予定表 & 変更事項

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
1		2	3			
9	10	11	12	13	14	15
1		2	3			
9	10	11	12	13	14	15
1		2	3			
9	10	11	12	13	14	15
1		2	3			

定期教室開催日/空白=通常通り(上記参照)

カンガルー会員向け お知らせコーナー

●冬休み...12/25(水)～1/4(土)
●1月度教室...1/5(日)～2/1(土)
●2月度教室...2/2(日)～3/1(土)

●「2013年 今年一番うれしかったこと」
この企画に、沢山のメッセージをお寄せいただき、誠にありがとうございました。皆様の素敵なエピソードをみてこちらも幸せな気分になりました。2014年も笑顔あふれる1年になるといいですね。

●4月に入園・入学される方へ
1月～3月は、上のクラスへの移行期間となります。徐々に上のクラスに慣れて頂けるよう、お子様の様子に合わせて参加クラスをお選びください。詳しくは対象者の方へお配りするご案内をご覧ください。

●2月11日(火)分の振替について
○水泳教室へご参加の方は、1・2月中に振替をお願いいたします。(事前にご連絡ください)
○エアロビクス・ヒップホップダンスへご参加の方は、カンガルークラブ内の他教室へ振替えが出来ます。振替を希望される方は、メールにてご連絡ください。(振替教室名・日程・氏名)2月末日まで。

カンガルークラブ 主催のイベント教室

参加のお申込みは FAXまたはメールで!
FAX 742-8222
メール kangaroo@view.ocn.ne.jp

●参加イベント名 ●参加日 ●参加者氏名
●年齢 ●住所 ●電話番号
をお送りください。
*お問合せは...
080-5007-4783 佐藤まで

1 パワーヨガ/骨盤調整ヨガ 日曜コース <成人男女対象>

●1/5・19(日) 要申込
●2/2・16(日)
●パワーヨガ 9:30～10:30
●骨盤調整ヨガ 10:45～11:45
◆清水ヶ丘公園体育館にて

ちょっとハードなパワーヨガは運動不足の解消に、ソフトな骨盤調整ヨガは疲労回復とリフレッシュに効果あり!
<参加費>
1レッスン 1,000円

2 月に1度の親子ふれあいイベント 親子でリトミック <未就園児対象>

●1/14・2/18(火) 要申込
9:20～10:05
◆清水ヶ丘公園体育館にて

親子で楽しむリトミック教室。音やリズムを全身で感じて楽しもう! 季節に合わせて内容が変わります。
<参加費> 1回 500円

3 助産師さんによる相談会も始めました マタニティヨガ ベビー&ママヨガ

●1/14・28・2/25(火)
●マタニティヨガ 9:30～10:30
(妊娠16週から出産間際まで)
*妊婦相談会あり 10:45～11:15
●ベビー&ママヨガ 10:45～11:45
(生後2ヶ月～ハイハイまで)
*育児相談会あり 10:00～10:30

◆太田地区町内連合会館にて
(京急「南太田駅」より徒歩3分・交番裏)

<参加費>
1回 1,000円
*マットのレンタル有 1回 200円

4 好評につき第2弾開催決定! 赤ちゃん同室 不調改善ヨガ

●1/22(水)
12:10～12:50 (受付12:00～)
◆清水ヶ丘公園 体育館にて

体を動かしたいけど、保育が不安とおっしゃる方のために、赤ちゃん同室のヨガを企画しました。赤ちゃんはヨガをするママのそばに。保育料が掛からないので気軽に参加できます。

<参加費> 1人 500円
<持ち物>
運動に適した服装・飲み物
お子様のお気に入りのおもちゃ
<対象> 0～2歳の子どもとママ
<定員> 9組 *申込み先着順

5 家族みんなでいい汗かこう! エアロマラソン

●1/26(日) 12:15～13:30 (受付12:00～)

「みんなの健康づくり事業第4弾」小さなお子様から大人の方まで、家族みんなで参加できるイベントです。たっぷり1時間の有酸素運動で、しっかり脂肪を燃やしましょう! 疲れたら自由に休憩を取りながら、各自のペースで楽しんでください。

◆南太田小学校 体育館にて
(南区南太田1-17-1 南太田駅より徒歩5分)
<参加費> 1人 100円
*室内用シューズ
飲み物・タオル
予約不要・当日受付