

# ゆうスポNEWS

2024年  
8月

特定非営利活動法人ゆうスポーツクラブ TEL0827-63-1400



《行事予定》

8月 行事 予定

《行事》 14日(水) YSC理事長杯争奪軟式野球大会  
25日(日) 山剛館 空手道夏季大会

《休館日》 5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

## 熱中症対策

めまい・立ちくらみがする。  
筋肉のこむら返りがある。(痛い)  
汗がとまらない。

**対処**

- 水分・塩分を補給しましょう。

頭ががらがらする。痛い。  
吐き気やおう吐がある。  
体がだるい。

**対処**

- 足を高くして休みましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。
- 自分で水分がとれなかったら直ぐ病院へ!

意識がない。体がひきつる。  
呼びかけに対して返事がおかしい。  
まっすぐ歩けない。

**対処**

- 水や氷で首、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。
- すぐに救急車を呼びましょう。

### 顔ヨガ教室

8/10 土

～キレイを作る魔法の時間～

第2土曜日10:00～11:00

8月のテーマは『口元レッスン』

場所 ゆうたん (ミテイングルム1)

持参物 鏡・デジカメや携帯

参加費 1回 500円

(写真が撮れてその場で見れる物)

高津文美子式フェイシャルヨガ  
アドバンス認定インストラクター

MIWAKO先生

### 開催しました キッズ教室

7月24日(水)「陶芸教室」

夏休み入ってすぐに開催された大人気の陶芸教室!!  
みんなとても素敵な茶碗を作成してました♪自分で作成した茶碗でモリモリ食べてね🍵

# お知らせ

## YOU・ゆう スポーツフェスタ

2024

### 第4回YSC理事長杯 四方綱引大会

開催日時 10月14日(月)

大会参加者は豪華賞品が当たる大抽選会に参加できます!

チーム部門

- 一般の部(男女混合可)・・・4名
- 一般女子の部・・・4名
- 小学生以下の部・・・5名

# 令和6年8月カレンダー

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
<p>★ 講座 の お 休 み ★</p> <p>9日(金) ビーズ手芸教室 13日(火) ストレッチポール教室 13日(火) トレーニング講習 14日(水) YOGA教室 14日(水) 貯筋運動教室 15日(木) 健康ストレッチ 16日(金) キッズダンス 16日(金) バレエ教室 17日(土) きんにく先生体操遊び(未) 17日(土) きんにく先生体操遊び(低) 31日(土) HIPHOPダンス教室</p>			<p>1 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【M2】</p>	<p>2 キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00</p>	<p>3 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 きんにく先生体操遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体操遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~</p>	4
5 休館日	6 ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	7 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30 キッズフラダンス教室 16:35~17:35	8 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】	9 キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	10 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 顔ヨガ教室 10:00~11:00 きんにく先生体操遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体操遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	11
12 開館日	13 休館日	14 卓球デー 9:15~11:30 YSC理事長杯争奪軟式野球大会 	15 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30	16	17 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00 トレーニング講習 【要予約】15:00~	18
19 休館日	20 ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	21 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00 フラダンス教室 15:30~16:30 キッズフラダンス教室 16:35~17:35	22 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】	23 ビーズ手芸教室 13:30~15:30 キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	24 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 きんにく先生体操遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体操遊び(低学年) 12:30~13:30 HIPHOPダンス教室 15:00~16:00	25 山剛館 空手道 夏季大会 
26 休館日	27 ストレッチポール教室 10:00~11:00 トレーニング講習 【要予約】19:00~	28 卓球デー 9:15~11:30 YOGA教室 10:00~11:30 貯筋うんどう教室 10:00~11:00	29 ソフトバレーボールデー 9:30~11:30 健康ストレッチ 9:30~11:00 【小体育室】	30 キッズダンス 16:30~17:30 バレエ教室 17:45~19:00	31 はじめてのエアロピクス 9:15~10:45 きんにく先生体操遊び(未就学) 11:00~12:00 きんにく先生体操遊び(低学年) 12:30~13:30	