月刊
ひまわり
令和5年度　10月号

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
事務局　平日8:30～17:00
TEL　0957-85-4470

10月に入り、暑さが和らぐとともに冷え込む季節を迎えました。
日中と夜間の寒暖差に気を付けて、しっかりと身体を動かし、ご飯をよく食べて、体調管理に気を付けましょう！！運動をする機会も増えてくるのではないのでしょうか？ケガには気を付けて一生懸命頑張りましょう！

後期（11月～3月）定期教室参加者募集!!

ちょいスポ【曜日別スポーツ教室】

月曜日・・・Girlsサッカー/有家多目的芝生広場
火曜日・・・Girlsサッカー/南有馬小学校
木曜日・・・バスケット教室/西有家B＆G体育館
金曜日・・・からだ遊びNEXT/西有家B＆G体育館

からだ遊びNEO【運動力を育む遊び】

お申込みはコチラから！

月曜日・・・深江教室/深江勤労者会館
木曜日・・・加津佐教室/加津佐B＆G体育館
金曜日・・・西有家教室/西有家B＆G体育館

【Pick UP 情報】

寒暖差による体調不良について

この時期、朝晩の冷え込みが強くなりますが、まだまだ日中の暑さはありますよね汗
体調を崩しやすい時期とも言えます。体調を崩す要因は沢山ありますが、その中から自律神経の乱れについてご紹介します！
自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、この2つがバランスをとりながら、心臓や腸などの臓器の働きを司っています。
自律神経は、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。この時期に多いのは、気圧の変化による乱れです。普段の生活の中で1番心がけて欲しいのが
朝食を必ず食べることです!!
1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので、欠かさないようにしましょう！

【私たちはTEAMひまわりの活動を応援しています】
島原牛乳
ひまわりてれび
いのうえ整骨鍼灸院
金子電気
FMひまわり
The MARQUI'S WEDDING
SOCCER SHOP KIN GOLD SPORTS CO.,LTD.
しまして 島原半島の情報アプリ
Galletto -KAMEYA-
雲仙みかどホテル UNZEN MIKADO HOTEL
しろの医院

アプリダウンロード無料⇒
Download on the App Store
Google play

スポーツくじ toto BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
http://www.teamhimawari.com/
E-MAIL：npo.csc.teamhimawari@gmail.com