

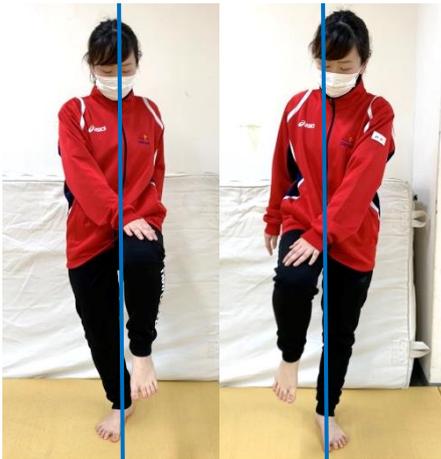


いつもチットチャット・スポーツ塾をご利用いただきありがとうございます。
月刊チットチャット通信では、
チットチャットで行うイベントや講座などその他様々な情報をお届けいたします。

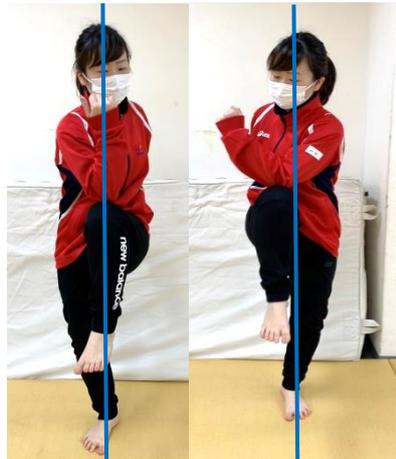
やってみよう！

お家でできる簡単な運動を紹介します。

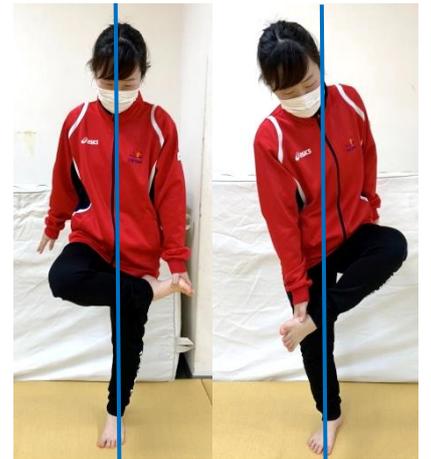
ク ロ ス タ ッ チ



①手と太もも タッチ



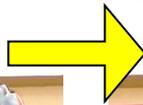
②ひじと太もも タッチ



③手と足先 タッチ

じゅう なん うん どう
柔 軟 運 動

左右別々の動きを、正中線(身体の真ん中の線)をまたいで、同時にできる事がポイントです。左右で別々の動きを同時にできるようになったり、様々な運動がスムーズになります。



★足の裏側を柔らかくします。

- ①座って、ひざを伸ばします。
- ②手を伸ばして、そのまま前に倒します。
- ③ゆっくりと戻ります。

★難しい人向け★

- ①ひざを曲げて、つま先を持ちます。
- ②膝をゆっくり伸ばします。
- ③息を吐きながら行います。

体が硬いと疲れやすくなったり、腰痛や肩こりの原因となってしまうこともあります。

トレーニングと一緒に、ぜひ柔軟運動にも取り組んでみてください。

ホームページ、Facebook、YouTubeにて、お家でできる運動を動画でご紹介しています。

新聞紙じゃんけん

お家でできる簡単な遊びを紹介します。



- ①新聞紙の上に立って、じゃんけんをします。
- ②負けた方が新聞紙を半分に折ります。
- ③繰り返し続けます。

★落ちないようにがんばりましょう！

新聞紙ボール投げ



- ①新聞紙を硬く丸めてボールを作ります。
 - ②カゴに向かって投げてみましょう。
- ★できる方は距離を長くしたり、カゴを小さくしてみましょう。

新聞紙ボール作り



★手で硬く丸めましょう。



新聞紙やぶり

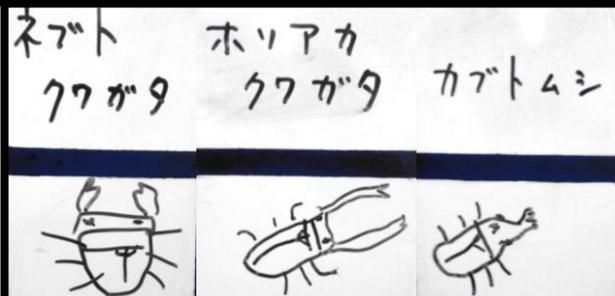
- ★新聞紙をできるだけ細くやぶけるかな？
- ★思いっきり破いてみても◎



アートギャラリー

各店舗の子どもたちが○の代わりに描いてくれた絵や家から持ってきてくれた作品を掲示しています。HPにてご覧いただけます。

★高槻店★ 虫大好き Y 君の作品



スタッフインタビュー

★あやこ→えんどう★

名前:遠藤 慶祐(えんどう けいすけ)

ニックネーム:えんどう

所属:高槻店

Q1 えんどうに会ったことがないみなさまへ
手短かに(笑)自己紹介よろしくをお願いします!

A 高槻店に勤務しているえんどうです!
24年間東京に住んでいて、サッカーをやっていました!
嫌いな食べ物がないこと、身長が183cmあることが自慢です!!

Q2 いつも真面目に見える?!とウワサのえんどう!今までやった一番の悪事はなあに?

A 中学生の時に初めて携帯を持ったのですが、ついインターネットを見るのにハマってしまったところ、その月の携帯料金が大変なことになりました…。次月からは父より利用制限をつけられました。笑

Q3 とても行動力のあるえんどう!今ひとつ好きな事何でもしていいよ!と言われたら何をする?

A 海外にサッカー観戦に行きたいです!日本とは比べ物にならない大きさのスタジアムで、8万人を超える観客の中で思い切り叫びたいですね。私の夢でもあります!

Q4 苦楽を共にしながら、チットチャット4年目のえんどう!

チットチャットの良いところ、悪いところ、これから~を教えて!

A 良いところ→子どもたち・親御さん・スタッフの関係性から自然と笑顔に包まれるところです!
悪いところ→ありません!
これから~→さらにチットチャットの輪が広がって、多くの人のための力になります!

Q5 最後にみなさんにひとこと!

A まだまだな私ですが、これからも宜しくお願い致します!
次回インタビューされる人は2号店のちかさんです。



チットチャットからのお知らせ

〇チットチャットの **LINE** 公式アカウントについて

各店舗のLINEの公式アカウントができました!各店舗からのイベントやお知らせを配信しています。まだ登録していない方はぜひ登録をお願いします。詳しくは店舗に掲示している「LINE 友だち登録ご案内」をご覧ください。

【 お願い 】

- ① 同日に複数の事業所を利用することは制度のルール上、不可となっております。
- ② 受給者証を更新や内容に変更があった場合、速やかに受給者証をご提出ください。
- ③ 当事業所にて「上限管理」をされている方が新たに別事業所をご利用になられる場合は速やかにご連絡願います。

発行先:株式会社チットチャット

住所:〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町7丁目1番39号新谷町第二ビル206号

Tel.06-6764-7282 Fax 06-6764-7283

HPは
こちらから

