

# 2021年 月刊チットチャット新聞 10月号



〇〇の秋といえば・・・？皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？  
チットチャットといえば、スポーツの秋！無理なく体を動かしていきましょう。  
月刊チットチャット新聞では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。

## 気軽にストレッチしませんか？

### アキレス腱伸ばし

- どの辺りが伸びていますか？  
→アキレス腱とふくらはぎ(赤丸)を伸ばしましょう。
- 足の向きが揃っていますか？  
→後ろの足が斜めになる方が多いです。
- 前足に体重をかけましょう。  
→青線のように頭から踵まで一直線にするイメージ



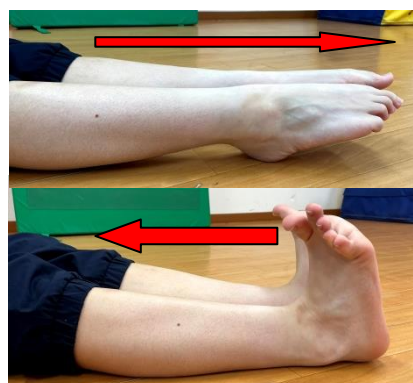
### 足首回し

- 足指の間に手を挟みいれます。
- 大きくゆっくり回しましょう。



### 足首の曲げ伸ばし

- 足を伸ばして、つま先を床につけるように伸ばします。
- かかとを突き出しながら足を前に出します。



## 【ストレッチとは？】

意図的に筋や関節を伸ばして体の柔軟性を高めるための運動の事。

## 【ストレッチの効果】

- 関節可動域が広がる  
→体が動かしやすくなる
- 血液の流れが良くなる  
→むくみや冷えの解消に繋がる  
→肩こり・腰痛を解消できる
- 筋肉の緊張を和らげることができる
- 疲労回復を早めて筋肉痛になりにくくなる
- リラックス・リラクゼーション・安眠効果も

## 【足首を柔らかくするのはなぜ？】

足首は第2の心臓といわれるふくらはぎの筋肉とつながっています。

血流が良くなる事で基礎代謝を上げることができます。

- 歩き方が治るかも！？
- 土踏まずのアーチができてくる！？

アキレス腱伸ばし

足首回しだけでも

お家でやってみてね！

# 1号店メンバーの紹介

ちよみ

趣味 バイオリン

代表取締役社長ですが、子どもたちと一緒に汗をかきながら運動している時が一番楽しいです！子どもさんの成長を身近に感じられ、その成長に伴い親御さんの表情が柔らかいしていく過程を拝見出来るのもやりがいのひとつです！



えび

好きなもの: テニス、水泳、スキーゲーム(MMO, FPS)

嫌いなもの: 野菜と果物

チットチャットに来て7年目になります。毎日たくさんの子どもたちからパワーを貰っているので、その分みんなが元気に楽しんで将来に繋がる力を付けていけるように一人ひとりを大切に関わっていきます。よろしくお願いします！



あやこ

趣味 料理、会話

チットチャット歴だいぶ長い(笑)あやこです。毎日みなさんの笑顔に癒され過ごせてしあわせです。これからもよろしくお願い致します。



やっすん

趣味 ダンスです！

また一緒にレッスンする時はよろしくお願いします！



もも

趣味 映画鑑賞

皆さんと一緒に笑顔になればと思います。よろしくお願いします！



10月から  
1号店に勤務すること  
になりました。

## 1号店のレッスン風景

### せーの！



始めてできた大縄ジャンプ

## ホレこんなんできるぞ？





## チットチャットからのお知らせ

### 私たちと一緒に働きませんか？

一緒に働いてくれるスタッフを募集しています。  
運動・スポーツ指導に携わった経験のある方は  
優遇いたします。詳しくはHPをご覧ください。

少しでも興味がある  
方・気になる方は各店  
舗スタッフにお尋ね  
下さい。お待ちしております。



### ★innochi グラス説明会★

**大好評につき、第2弾！！**

日時:10/31(日)10:00~11:30

- ・10:00~11:00 説明会
- ・11:00~11:30 質疑応答

**ZOOMにてオンライン説明**

参加料:無料 どなたでも参加OK!

HP「innochi グラス」申込フォームから申込できます。

### ★ご利用者様へお願い★

- 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。

### ★運動発達アプローチ DVD 販売開始★

**絶賛発売中！！**

店舗、HPから購入すると **15%OFF** になります。  
HPにてサンプル動画を公開中です。

## 今月の各店舗イベント

- 1・2・3 号店 野球クラブ 10/16(土)16:00~
- 2 号店 卓球クラブ 10/6(水)17:30~
- 3 号店 jogging くらぶ 10/23(土)16:00~
- 高槻店 未就学児さん集団遊び 10/15・29(金)  
マラソクラブ 10/29(金)17:30~
- 外あそびイベント 10/16(土)11:00~

### ★コーチング(シェア会)★

「子育て」と「コーチング」

座談会形式に自由にアドバイスを受けられます。

日時:10/24(日) 11/28(日) 12/19(日)  
9:30~11:00

**オンラインにて開催予定。**

参加料:2,500円 どなたでも参加OK!  
ゲスト:森 美智代 コーチ

### ★チットチャット・コーチ養成講座 初級★

日時:10/24(日)10:00~16:00(休憩 60分)

会場:3号店 研修室

定員:5名程度

興味・関心のある方はどなたでもOK!

参加料:22,000円(税込み)

### ★イベント配信用★

### ★LINE公式アカウントができました★

イベント配信用のLINE公式アカウントを作りました。  
チットチャットが携わるイベントや講演会、その他情報を随  
時配信していきます。※ チットチャット利用者様以外の方  
もご登録できます。

右のQRコードもしくはホームページから  
登録することができます。



~Instagram・Facebook・ホームページから発信中です~

Instagram アカウント名: chitchat\_sports

Facebook: チットチャット・スポーツ塾で検索

ぜひフォローをお願いします。

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(1号店)

TEL 06-6764-7282 Fax 06-6764-7283

Facebook Instagram ホームページ



CHITCHAT.SPORTS