

2021年 月刊チットチャット新聞 12月号



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。

寒い冬だからこそ運動しよう！

運動会やマラソン大会、「しっかり腕を振って走りなさい」とアドバイスしてしまうお父さん、お母さんが多いように思います。素直なお子さんは、そのことを意識するあまり、ひじから先を左右に振ったり、太鼓をたたくように腕を上下に動かしたりしているのを見ることが多いです。そういった腕振りのお悩みを解決！「腕を振る」のではなく、肩甲骨を意識して「ひじでうしろにタッチ(パンチ)する」。肩甲骨を意識することで、肩から腕が振れるようになり、推進力が増していきます。この正しい腕振りが身につくトレーニングが「ひじパンチ」です。

[かけっこが速くなる](#)

[シェイプアップ](#)

[肩・首こり解消](#)

[冷え性改善](#)

背中まっすぐ！



目線、体の向きは
まっすぐ前に！

わきをしめて、すばやく
ひじでパンチする！



寒い冬でもおうちで らくらくトレーニング

ひじパンチ (うでふり運動)

お子さんのうしろに立って、15秒間、すばやく手のひらにひじを打ちつけるように腕振りをさせましょう。これを3セットやりましょう。慣れてきたら一人でも出来ます！

シェイプアップや健康増進が目的の場合は3分×3セットなど少し長い時間が効果的です。上半身の有酸素運動、二の腕・ウエストの引き締め、肩首こり解消など様々な効果が期待できます。背中を真っすぐ伸ばし、肩甲骨を意識して大きく腕を振るのがポイントです！

さあ、子どもも大人も Let's ひじパンチ！

ランニングしよう

家だと継続しにくい方にはランニングがおすすめ！夏よりも熱中症や脱水症になりにくく、運動しやすくランニングしているうちに体が温まってきます。ただし冷えている筋肉は怪我をしやすいため、必ず準備体操をしてから始めましょう。一人でランニングするのは難しい方はぜひ3号店のジョギングクラブにご参加ください。

[脂肪燃焼](#)

[ダイエット効果が高い](#)

[冷え性の改善\(体質改善\)](#)



〈ジョギングクラブの日程〉

12月25日(土) 15:00~

in **大阪城公園**

参加費：1,000円/回

申込・問い合わせ

チットチャット・スポーツ塾3号店 (06-6210-5772)

3号店メンバーの紹介



ニックネーム ターキー
趣味 ランニング、ゲーム
『楽しい!!』を味わえるレッスンを
目指して頑張ります!!



ニックネーム みかりん
趣味 旅🍀走る🍀食べる🍀
ひとりひとりが自分らしく過ごせる場所
や時間を大切にしています(^)
みんな違ってみんないい🍀



ニックネーム かおり
趣味:海 空想にふける(^_^)
何でも楽しもう!
よろしくお願いします。

3号店レッスン風景



『もりしーも全力参戦』
時々レッスンに参加してくれるもりしー、野球グループレッスンの様子です。



『モンスターボックス』

3号店最高記録
M君の跳躍シーンです。



『新種目 ブランコ』

新しく仲間に加わったブランコ!
ちっちゃいお子さん限定ですが
(笑)

チットチャットからのお知らせ

～年未年始のお休み～

2021/12/28(火)～2022/1/4(火)

～冬休み期間の開所時間～

12/25(土)～1/10(月祝)は10:00～18:00

※ 1/12(水)より

通常の開所時間 11:30～19:30 になります。

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。



★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★

店舗・HPから購入すると **15%OFF** になります。
ぜひお買い求めください。
※ 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

01・2・3 号店	野球クラブ	12/18(土)15:00～
01号店	野球クラブ	12/4(土)12:00～
	ランニングクラブ	12/20(月)18:30～
	ダンスクラブ	12/25(土)12:00～
02 号店	卓球クラブ	12/1(水)17:30～
03 号店	jogging くらぶ	12/25(土)15:00～
0高槻店	登山部	12/11(土)8時～
	グループレッスン	12/23(木)
		未就学児限定14:30～
		小学生以上 16:30～17:30～

★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: 12/19(日)9:30～11:00

オンラインにて開催。

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★

(上級)12/26(日)10:00～16:00(休憩60分)

参加料:44,000円(税込み)

会場:3号店研修室 定員:5名程度

★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。

Facebook Instagram ホームページ

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



CHITCHAT.SPORTS