2026 チットチャット新聞 5月

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



５月の学校の体育では、
「新体力テスト」があります！

・前年度よりも記録を伸ばしたい！
・高得点目指したい！
・友達に勝ちたい！

などなど色々頑張りたい方が多いと思います。
そこで今月の新聞では新体力測定の記録アップを目指せるコツをお伝えできればと思います！

是非ご自宅やチットチャットでも実践してみてください！

① 握力：手のグーパー運動を 50 回しましょう！（お風呂の湯船の中ですると効果アップ♪）
② 上体起こし：ゆりかご運動を練習して記録アップを狙おう！
③ 長座体前屈：頭ではなくおへそを太ももに近づけるようにしましょう！（息を吐きながらも大切）
④ 反復横跳び：重心を低く、線は越えるのではなく踏むようにしましょう！（つま先に重心を置こう）
⑤ シャトルラン：前半は体力温存で速く走り過ぎない（ストップ＆ゴーが体力を消耗するため）
⑥ 50m走：前傾姿勢、腕振りなど沢山あるのでチットチャットのスタッフにたくさん聞いてみよう！
⑦ 立ち幅跳び：膝をしっかりと曲げる、腕振りとジャンプのタイミングを合わせる！目線は遠くに！
⑧ ソフトボール投げ：ボールを投げる方向は上でも下でもなく、斜め４５度！

ここで紹介したもの以外もいっぱい記録アップを目指す運動はまだまだ沢山あります！
チットチャットのスタッフに沢山コツや練習法を聞いてみよう！

今月のクイズ

答えはこの新聞のどこかにあるよ！

第１問
こどもの日は、ある人に感謝（かんしゃ）をする日だとされています。それはだれでしょうか？

第２問
こどもの日にかざる大空をおよぐものはなんでしょうか？

安全コーナー

日々の遊びや活動の中で、思いがけず怪我をしてしまった際の対応方法として
今月のテーマは「出血時の応急処置について」になります💡



画像は（株）Smart119 提供



ホームページのブログも更新中！！
是非覗いてみてください👀

今月は高槻店のお知らせです！
要チェックです！

クイズの答え
① お母さん
② こいのぼり

なおさんの日めくりカレンダー
― 大丈夫やで なんとかなるで ―
～発売中！～



こんにちは、なおです。
8 年前に癌になりました。今も治療を続けながらも、
ずっとチットチャットやイノチグラスに関わらせていただいています。
その出会いの中で、いろんな想いが浮かび、
それを文章にしていたら、「カレンダーになるやん」と。
なおの最初で最後の言葉集。
是非、見てくださいね。

★イベント配信用 LINE★
友だち検索で「@894ruczq」
各店舗利用者さま以外の一般の方はこの LINE をご利用ください。

★各 SNS の QR コード★是非のぞいてみてください☺
各 SNS でレッスン風景や練習風景などを投稿中です。
サブチャンネルでは YouTube ライブや対談を投稿しています。

メインチャンネル
イベント配信 LINE
Facebook
サブチャンネル
ホームページ
Instagram

★今月の各店舗のイベント★

1号店

スポーツクラブ	毎週水曜日-16:30～17:30
ウォークラリー	5/3(日)-11:00～12:40
サッカークラブ	5/4(月)-11:00-11:40
ドッジボールクラブ	5/9(土)-11:00～11:40
アスレチッククラブ	5/10(日)-11:00～11:40
1号店野球クラブ	5/14(木)-17:30～18:30
トレーニングクラブ	5/16(土)-11:00～11:40
JUMP クラブ	5/17(日)-11:00～11:40
鉄道すごろくクラブ	5/30(土)-11:00～11:40
ジョギングクラブ	5/31(日)-10:00～11:40

2号店

ちびっこ広場	5/9(土)-16:00～17:00
フィットネスクラブ	5/10(日)-14:00～15:00
モルッククラブ	5/16(土)-13:00～14:00
卓球クラブ	5/24(日)-13:00～14:00

3 号店

卓球クラブ	5/3(日)-16:00～17:00
ミュージックケア	5/9(土)-15:00～16:00
	16:00～17:00
ヨガ教室	5/10(日)-16:00～15:00
ジョギングクラブ	5/16(土)-10:30～11:30
大阪城自然遊び	5/16(土)-12:00～13:00

高槻店

山登り	5/9(土)-10:00～13:00
男子会	5/9(土)-16:00～17:00
卓球クラブ	5/11(月)-17:30～18:30
	5/24(日)-11:00～12:00
サーキット	5/15(金)-17:30～18:30
野球クラブ	5/24(日)-14:00～15:00
サーキットトレーニング	5/29(金)-17:30～18:30

★自費でご参加いただける教室★

チットチャット・プール塾

5/13 ・ 5/20(水)

◎時　間　①15:00～15:45
②16:00～16:45
③17:00～17:45
④18:00～18:45

◎料　金　・マンツーマン(月1回) 8,311 円
・マンツーマン(月2回) 15,000 円
・親子レッスン 8,311 円
・兄弟割 おひとり 7,500 円×人数分
・大人レッスン(保護者さま) 2,200 円
※ 税・保険・施設利用料込みとなります

◎会　場　ザバススポーツクラブ デルタ(高槻市朝日町 1-5)
JR 摂津富田駅から徒歩約 10 分・駐車場あり
(ザバススポーツクラブ様のご厚意により利用させて頂いております)

◎お問い合わせ　1号店(06-6764-7282)江殿

★今月の全店舗対象イベント★

◆ヨガ教室◆

1号店にて実施
■5 月 24 日(日) 15:00～15:40

◆チアクラブ◆

1号店にて実施
■5 月 23 日(土)
未就学児対象:12:00～12:40
小中校生対象:13:00～13:40

★スタッフ募集中★

子どもたちの運動・スポーツ指導に興味のある方を探しています！

詳しくはチットチャット・スポーツ塾のホームページをご覧頂くか、店舗スタッフまでお声がけください。

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）
TEL06-6764-7282　Fax 06-6764-7283