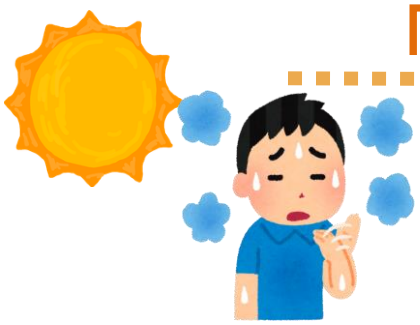
2026 チットチャット新聞 6月



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

一歩ずつ夏が近づき、アジサイのつぼみも膨らみ始める季節になりました。これからやってくる梅雨の雨でお外に出られない日も増えますが、今月も元気いっぱい体を動かして、暑さに負けず楽しく過ごしていきましょう！

「暑さに負けない体づくり」





最近、急に暑くなる日が増えてきましたね。
実は、私たちの体は少しずつ暑さに慣れていくものですが、この時期のような「急な気温の変化」には、体がびっくりしてうまく対応できないことがあります。



暑さから身体を守る 5つのポイント





こまめに水分！



ぐっすり睡眠！



涼しい服装！



しっかり朝ごはん！



お外は帽子！



熱中症は、暑い場所で過ごしているうちに体の中に熱がこもってしまい、体温調節がうまくできなくなる状態のことです。
汗をたくさんかいて体の水分や塩分が足りなくなると、めまいがしたり、体がだるくなったりすることがあります。

＜ちょこっと豆ちしき＞



半年分の「大掃除」！　夏越の大祓（なごしのおおはらえ）

6 月 30 日は、1 年の折り返し地点。日本には古くからこの日に「夏越の大祓」という神事を行う習慣があります！
1 月の正月からの半年間で、知らず知らずのうちに身についた「穢れ（けがれ）」や「疲れ」を払い落とす行事です。

神社の境内に作られた大きな「茅の輪（ちのわ）」をくぐることで、残り半年の無病息災（病気をせず元気に過ごせること）を願います。



【訃報】



かねてより病気療養中でした長谷川直子が5月17日、天国に旅立ちました
「家で最期を迎えたい」という想いも叶えることができ最後まで長谷川直子をやりきった 62 年でした
生前、チットチャットのことが大好きで子どもらや親御さんらが大好きで、
スタッフや関係者の方々が大好きだった長谷川直子
その想いをスタッフ全員が受け継ぎ長谷川直子の分までしっかりと
チットチャットをやっていきます
これからも長谷川直子は天国からチットチャットを見守ってくれているはずです
引き続き、チットチャットをよろしくお願いいたします

チットチャット・スポーツ塾代表　森嶋　勉(もりしー)

安全コーナー

今回のテーマは応急処置についてのお話です。
打撲・捻挫・骨折をしてしまった際には
『 RICE(ライス)処置 』という4つの方法を用います。
患部を動かさず冷やし、圧迫して心臓より高く上げて腫れと内出血を抑えることを目的としています。



画像引用先：あいあい整骨院ブログ

※やってはいけないこと
・温めない(温めると内出血や腫れが悪化します)
・揉まない(マッサージなどで患部を刺激しない)
ように注意しましょう。





HP のブログと
Instagram も
更新中！！
是非覗いてみて
ください👀

★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	6/7(日)-10:00~11:40
1号店野球クラブ	6/11(木)-17:30~18:30
アスレチッククラブ	6/13(土)-11:00~11:40
ドッジボールクラブ	6/14(日)-10:00~10:40
ジョギングウォーキング ～谷町散策 Ver～	6/19(金)-17:30~18:10
サッカークラブ	6/20(土)-11:00-11:40
JUMP クラブ	6/21(日)-10:00~10:40
スポーツすごろくクラブ ～人生ゲーム Ver～	6/27(土)-11:00~11:40

2号店

ちびっこ広場	6/13(土)-16:00~17:00
フィットネスクラブ	6/14(日)-14:00~15:00
モルッククラブ	6/20(土)-13:00~14:00
卓球クラブ	6/28(日)-13:00~14:00

3 号店

ミュージックケア	6/7(日)-15:00~16:00 16:00~17:00
ジョギングクラブ	6/13(土)-10:30~11:30
大阪城自然遊び	6/13(土)-12:00~13:00
ヨガ教室	6/14(日)-16:00~15:00
卓球クラブ	6/21(日)-16:00~17:00

高槻店

サーキットクラブ	6/5(金)-17:30~18:30
卓球クラブ	6/8(月)-17:30~18:30 6/15(日) -17:30~18:30 6/21(日) -11:00~12:00
山登り	6/13(土)-10:00~13:00
男子会	6/13(土)-16:00~17:00
野球クラブ	6/21(日)-14:00~15:00
座談会「通信制高校について情報共有」	6/27(土)-16:00~17:00

★自費でご参加いただける教室★

チットチャット・プール塾

6/3 ・ 6/17(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
■6 月 28 日(日) 15:00~15:40

◆チアクラブ◆

1号店にて実施
■6 月 27 日(土)
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！

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