# 2026 チットチャット新聞 7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



## 良い睡眠

心も体も、毎日をもっと充実！



夏の暑さでなかなか眠れないことや、寝苦しいことが増えてくると思われます。
睡眠時間をとれている・寝ているはずなのに、「疲れがとれない」、「仕事に集中できない」、「学習している内容が頭に入らない」…などと悩むことはないでしょうか。



🌙【良い睡眠】
ただ単に長い時間寝るのではなく、
十分な時間が確保され、ぐっすり眠れたという熟感があり、
翌朝すっきりと目覚められて、日中に眠気を感じない状態のことです。



⭐良い睡眠の３つの条件

・量(適切な時間)：１日８～12 時間が目安になります。
・質(深い睡眠)：途中で何度も目が覚めず、脳も体もしっかり休まる深い睡眠
・リズム(規則性)：毎日ほぼ同じ時刻に眠りにつき、朝は決まった時間に目覚める体内時計のリズムが保たれている。



⭐良く眠るためには？

・スマホは控えよう！：デジタル機器のブルーライトは脳を覚醒、興奮状態にさせるため
就寝 1～2 時間前には電源をオフにする。
・日中に運動：日中に有酸素運動を行う事で入眠までの時間が短くなることや、深い眠りの時間が伸びる。
※注意：就寝 1～2 時間前までには運動を終了する
・朝活：朝の日光を浴びることで体内時計をリセットさせる事ができる。毎日一定のリズムを作ると夜の睡眠にも効果的。日中での活動(学校での勉強、仕事)にも集中することができる。

## ＜ちょこっと豆ちしき＞

⭐七夕の短冊の意味

青(緑)・・・皆と仲良くできますように
赤・・・家族を大切にできますように
黄・・・約束を守れる人になりますように
白・・・正しいことを選べますように
黒(紫)・・・勉強がもっと得意になりますように

🎋どうして短冊にお願い事を書くの？

昔の人が、織物の上手な織姫のように(織姫にあやかって)、「物事が上達しますように」と、お願い事をしたのが始まりだと言われています。
笹の葉に飾ると、織姫と彦星の力で願いが叶えられたり、みんなを悪いものから守ってくれるという言い伝えがあるのだそうです。

## 夏休み期間のお知らせ

7/22~8/24



## 夏季休暇

8/11~8/14



# 安全コーナー




参照:環境省熱中症環境保健マニュアル 2025

本日のテーマは「熱中症対策」について！

熱中症は

・軽度(I 度)のめまい・筋肉痛・大量発汗

・中度(II 度)の頭痛・吐き気・倦怠感

・重度(III 度)では意識障害・けいれん・高体温(40 度以上)

と症状も 3 パターンあり、Ⅲ度になると命の危険が及びます

自身で気づきにくい小さなお子様には特に注意が必要ですので、






⭐運動後だけでなく、喉が渇いていない場面でもこまめな水分補給を心掛けましょう

一日あたり 1.2L を目安に水分補給しましょう！右上の図参照↑

## 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-16:30~17:10 |
| | (夏休み期間)16:00~16:40 |
| スポーツすごろく | 7/5(日)-10:00~10:40 |
| 1号店野球クラブ | 7/9(木)-17:30~18:10 |
| アスレチッククラブ | 7/11(土)-11:00~11:40 |
| サッカークラブ | 7/18(日)-11:00~11:40 |
| JUMP クラブ | 7/19(日)-10:00~10:40 |
| ウォークラリー | 7/20(月)-10:00~10:40 |
| 人生ゲームクラブ | 7/25(土)-11:00-11:40 |
| ドッジボールクラブ | 7/26(日)-10:00~10:40 |

### 【2 号店】

| | |
|---|---|
| ちびっこ広場 | 7/11(土)-16:00~17:00 |
| 親子イベント | 7/12(日)-10:00~11:00 |
| | 11:00~12:00 |
| フィットネスクラブ | 7/19(日)-13:00~14:00 |
| モルッククラブ | 7/20(月)-14:00~15:00 |
| 卓球クラブ | 7/26(日)-13:00~14:00 |

### 【3 号店】

| | |
|---|---|
| 卓球クラブ | 7/5(日)-16:00~17:00 |
| ジョギングクラブ | 7/11(土)-10:30~11:30 |
| 大阪城自然遊び | 7/11(土)-12:00~13:00 |
| ミュージックケア | 7/18(土)-15:00~16:00 |
| | 16:00~17:00 |
| はじめて野球 | 7/20(月)-12:00~13:00 |
| 子どもアスレチック | 7/25(土)-11:00~12:00 |
| 親子ヨガ教室 | 7/26(日)-16:00~17:00 |

### 【高槻店】

| | |
|---|---|
| サーキットクラブ | 7/6(月)-17:30~18:30 |
| | 7/17(金)-17:30~18:30 |
| 山登り | 7/11(土)-10:00~13:00 |
| 卓球クラブ | 7/13(月)-17:30~18:30 |
| | 7/19(日) -11:00~12:00 |
| 卓球クラブ(自費) | 7/19(日)-16:00~17:00 |
| 野球クラブ | 7/19(日)-14:00~15:00 |

## ★自費でご参加いただける教室★

### チットチャット・プール塾

### 7/1 ・ 7/15(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
■7 月 12 日(日) 15:00~15:40

### ◆チアクラブ◆

1号店にて実施
■7 月 25 日(土) 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