

# 地域総合型スポーツクラブSSC あすも あすもだより

2019年8月

SSC あすもの目指す姿

子どもから年配の方まで、誰でも、いつでも、いつまでも気軽にスポーツに参加できる環境づくりを目指します。

特定非営利活動法人さいたまスポーツクラブ  
〒337-0052

さいたま市見沼区堀崎町 12-39

TEL048-797-5551

## 「粗食はやめてしっかり食べよう」第2回あすもサロン



7月21日(日)『第2回あすもサロン』が行われました。今回は食事、『“粗食はやめてしっかり食べよう~カンタン缶詰活用~』というテーマで、栄養士的小林敦子さんにお話しいただきました。

歳を重ねるとだんだん食事を抑えて行こうと考えがちですが、必要なたんぱく質の摂取量は名何歳になっても同じで、それを朝・昼・晩と分けて取る必要があるとのことでした。

かんたんにたんぱく質を取る方法が『缶だし』サバの水煮、ホタテ、ツナなどを缶詰から足していくことにより、たんぱく質を取っていくことです。

小林さんは、元大宮アルディージャのスタッフ、健康と食事の関係を勉強したいと退職し栄養士に挑戦、現在は、病院が経営するスポーツジムで食事指導を行っています。

次回のあすもサロンは9月15日(日)14:00~埼玉を知るシリーズ、氷川神社の秘密、古典文学に見るゆかりの人物などについて、鶴崎敏康さんがお話しします。



### たんぱく質 摂取のポイント

- ◎ 若者も高齢者も必要量は同じ
- ◎ 1日3食に分けて食べる
- ◎ **缶詰** (魚、肉、豆) の活用
- ◎ 摂り過ぎは腎臓に負担

※腎臓が悪い方は、医師へ相談

### 缶詰 レシピ で検索!!


# SSC あすも 8 月のプログラム

火		水		木		金		土		日	
スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30~10:00 おはようストレッチ	9:20~10:00 踊ヨガ 田村	9:20~10:20 ストレッチヨガ 岡本	9:10~11:10 さわやか卓球 矢野	9:20~10:00 まじめのやさしい ピラティス 出口	9:10~11:10 さわやか卓球 矢野	9:30~10:00 おはようストレッチ 高子	9:20~10:10 健康ストレッチ 松森	9:10~10:40 Jr.卓球 (小・中学生向け)	9:30~10:00 おはようストレッチ 山下(英)	9:10~10:00 踊1.2.4 呼吸法とストレッチ 山下(英)	9:30
10:20~10:50 ハイレエストレッチ& 初入門ハイレエ	10:15~11:15 パワーヨガ 山下(英)	10:30~11:40 太極拳 岡田	NEW 11:20~12:00 びくびくリズムワーク 松森	10:10~11:10 初級・中級ハイレエ 田口 ※ハイレエは 1レッスンのみ参 加可	11:20~12:20 入門・初級ハイレエ 田口 ※ハイレエは 1レッスンのみ参 加可	10:15~11:00 ピラティス 河本	10:10~11:10 ベーシックヨガ 高子	10:20~11:00 かんたんエアロ 松森	10:15~11:15 パワーヨガ 担当講師は 館内掲示を ご覧ください	11:15~12:15 第1.2.3.ヨガ 担当講師は 館内掲示を ご覧ください	11:30~12:30 エアロキクス 第1.3. NAOKO
11:05~12:05 入門・初級ハイレエ 田口 ※ハイレエは 1レッスンのみ参 加可	11:30~12:15 ストレッチボール 第1.3.5 体験 第2.4. リラックス 松森	12:10~13:00 健康ストレッチ 松森	12:10~13:00 健康ストレッチ 松森	11:30~12:30 パワーヨガ 大前	11:30~12:30 パワーヨガ 大前	11:15~12:30 はじめてのハウス まみ	11:50~12:50 フラダンス 杉本	11:15~12:15 第1.2.3.ヨガ 担当講師は 館内掲示を ご覧ください	11:00~12:30 エンジョイ 卓球	11:30~12:30 エアロキクス 第1.3. NAOKO	11:30~14:00 ※レンタル
12:15~13:15 初級・中級ハイレエ 田口 ※ハイレエは 1レッスンのみ参 加可	13:15~15:00 ※有料プログラム ハヤシ 健康体操 (第2第4のみ) 黒須	12:45~13:45 ペリダダンス 宮島	12:45~13:45 ペリダダンス 宮島	12:45~13:45 ストレッチボール EX まみ	12:45~13:45 ストレッチボール EX まみ	12:45~13:45 やさしいピラティス まみ	13:15~14:15 Jr.卓球 練習	13:45~14:45 マールシャルフィット HROMI	13:45~14:45 マールシャルフィット HROMI	12:45~17:00 ※レンタル	12:45~19:00 ※レンタル
14:30~15:30 ベーシックヨガ なな	14:05~15:05 レッスン・自由 稽古 館内掲示を ご覧ください	14:05~15:05 レッスン・自由 稽古 館内掲示を ご覧ください	14:05~15:05 レッスン・自由 稽古 館内掲示を ご覧ください	14:00~14:40 かんたんエアロ 松森	14:00~14:40 かんたんエアロ 松森	14:30~15:00 ストレッチボール まみ	15:20~16:05 チアダンスA 真由	15:00~19:00 ※レンタル	14:40~16:40 さわやか卓球 矢野	14:40~16:40 さわやか卓球 矢野	14:40~16:40 さわやか卓球 矢野
16:20~17:10 Kids English A Nao	15:30~17:50 忍者ナイン	15:15~16:45 ボディメンテナンス 宮島	15:45~18:00 卓球アカデミー	15:20~16:10 チアダンスA 真由	15:20~16:10 チアダンスA 真由	16:20~17:20 チアダンスB 真由	16:30~19:00 Jr.卓球 (小・中学生向け)	15:00~19:00 ※レンタル	15:00~19:00 ※レンタル	15:00~19:00 ※レンタル	15:00~19:00 ※レンタル
17:10~18:10 Kids English B Nao	17:30~18:30 ホバリエC 伊月	17:30~18:30 ホバリエC 伊月	17:30~18:30 ホバリエC 伊月	17:30~18:30 ホバリエC 伊月	17:30~18:30 ホバリエC 伊月	17:30~18:30 チアダンスC 真由	17:45~19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	17:45~19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	17:45~19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	17:45~19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺	17:45~19:00 基礎から楽しむ フットサル 酒井/渡辺
18:30~19:30 Jr. HIP HOP MOMOKO	18:45~20:05 ハイレエ ポイント 伊月	18:45~20:05 ハイレエ ポイント 伊月	18:45~20:05 ハイレエ ポイント 伊月	18:45~20:05 ハイレエ ポイント 伊月	18:45~20:05 ハイレエ ポイント 伊月	18:45~20:05 ハイレエ ポイント 伊月					
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
※有料プログラム ピラティス 体験レッスン (※1レッスン450円)	※レンタル	※レンタル	※レンタル	※レンタル	※レンタル	※レンタル	※レンタル	※レンタル	※レンタル	※レンタル	※レンタル

【営業時間】火～金 9:00～21:00 土・日 9:00～19:30 (スクールは除く) ※月曜休館日

2019年7月18日現在  
SSCあすも ☎048-797-5551

## 次回の「あすもサロン」

日時： 9月15日(日) 14:00～

講師： 作家・市議会議員 鶴崎敏康氏

テーマ： 『私たちの《埼玉・さいたま》を知る』

さいたま市の意外な事実 古典文学にみるさいたま市にゆかりの人物

お問合せ・お申し込みはあすもフロントまで

## SSC あすもクラブ会員募集

気軽にスポーツを楽しみながら、健康づくり、地域との交流をSSCあすもで行いませんか。

営業時間：火～金 9:00～21:00

土・日 9:00～19:30 月曜休館

会費：個人会員 入会金 3,240円

レギュラー会員 5,940円/月 (税込み)

一部の有料教室を除き、トレーニングジムをはじめ営業時間内いつでもご利用できます。

スクール会員 4歳～中学生

4,320円/月 (税込み)

一部のクラスは除きます。