



NPO法人クラブUSC

USC通信

第72号

2023年11月発行

URL:<http://www.club-usc.com>

事務局：上田市常磐城一丁目1番30号 上田城跡公園第二体育館内

TEL/FAX:26-5320

運動・健康にちょっといい話 vol.33

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が続いたため『免疫力が落ちた』という言葉をよく耳にします。どんなウィルスが流行し始めても、自分自身の免疫力をしっかりと整えて高めていくことが、感染リスクの低下につながることは確かです。

免疫力を高めるために、日頃から食事のバランスや生活習慣を整え、意識して行動するとよいと言われています。適度な有酸素運動によって、免疫系の細胞を刺激してくれる物質が骨や筋肉からつくられることが近年わかってきました。軽めの有酸素運動としてウォーキングなどを継続的に行うことが効果的だと考えられています。クラブ USC では、軽運動の教室、ウォーキング教室も開催しております。病原体より自分の免疫力の強さが上回るように、日頃から生活習慣を整えていきましょう。

第13回クラブUSC ソフトテニス大会開催報告

令和5年9月17・24日丸子テニスコートにて開催いたしました。

男子・一般の部、女子の部2日間に分けての開催となりました。

☆結果報告（優勝のみ）

初心男子の部	内藤・川本ペア（四中）
初心女子の部	斉藤・佐藤ペア（二中）
中学生男子の部	堀・市川ペア（豊科北中/丸字中）
中学生女子の部	輪湖・宮下ペア（依田窪南部中）
一般の部	依田・三嶋ペア（三嶋塾）



ご参加、ご協力頂きました皆様、ありがとうございました。

ソフトテニス教室会員募集も随時しております。お気軽にお問い合わせください。

LUCENT ソフトテニス講習会開催報告



令和5年10月1日丸子テニスコートにて開催されました。

中学1年～3年生、36名のご参加です。

ルーセント所属の河村希美選手と星雅哉部長に講習して頂きました。講習会でスキルアップした皆さんの今後のご活躍を期待しております。

バドミントン交流会開催報告

令和5年10月8日上田城跡公園体育館にて開催いたしました。クラブ内での交流会、大人36名子供15名の皆様にご参加いただきました。子供21点14試合勝ち点制、一般6人6グループリーグ戦による団体戦で行われました。

☆結果報告

子供リーグ

優勝 龍野 昇 準優勝 見波 樹 第三位 寺島 可偉・吉池 雪乃

大人6人リーグ戦

優勝 Cグループ

塚田 渉・伯 和哉・前山 武治・平岡 信之・宮嶋 美奈・権田 恵未

ご参加、ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



第11回クラブUSCバドミントン交流大会 参加者募集

- ★日 時 令和5年11月26日(日) 9時~17時
- ★会 場 上田城跡公園体育館
- ★種 目 初心・初級(男女)・親子(兄弟 中学生以下) シニア(概ね60歳以上・混合可)・ミックス ※全てダブルス 重複参加可
- ★参加費 大人1人(1000円) 子供1人(600円) 《会員は200円引き》

毎年恒例となりました、交流大会を開催いたします。バドミントンを楽しんでいる皆さんが、より多くのバドミントン仲間との交流を深めに楽しい一日となるよう企画いたしました。お友達・ご家族お誘いの上お越しください。皆様のご参加をお待ちしております。

※お申し込みは、事務局まで(11月18日期限厳守)

第31回ライオンズ旗争奪サッカー大会結果報告



令和5年9月10日河川敷千曲川市民緑地グラウンドにて開催されました。

Aリーグ(4年生以下) 優勝 神川FC U-10

Bリーグ(5・6年生) 優勝 神川FC U-12

◆これから会員になられる方は令和5年度年会費(令和6年3月31日まで)が500円割引。サークル参加費は半額になります◆

【賛助会員様】 内山整骨院 (公社)長野県宅地建物取引業協会上田支部 (株)丸山商店 田辺商事(株) (有)小林自動車
(有)伸和印刷 (株)宮下組 (株)上田スター商会 (敬称略)

浅川治療院
浅川治療院・接骨院
〒386-0012 上田市中央5-10-6
TEL: 0268-22-7646

NEW
FUJI YACHT
ko-ma-chi
(有)池田商事
〒386-0016 上田市国分1296-1
TEL: 0268-22-0749

PRESTO
(株)プレストプリント事業部
〒386-0003 上田市上野436-1
TEL: 0268-75-8330