



NPO法人クラブUSC

# USC通信 第75号

2025年12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 TEL/FAX 0268-26-5320

一日の気温差が、大きく体調の管理に気を遣う毎日。山の木々が色づき季節の移ろいを感じます。体調の管理に十分注意をしてお過ごしください。クラブUSCでは、ひとりひとりに合った運動・活動を見つけていただけるよう、たくさんの教室を用意して皆さまのご参加をお待ちしております。体を動かす楽しさ、スポーツをする楽しさの情報をUSC通信にてお知らせいたします。様々な活動の報告や募集、スポーツイベントの募集、報告も掲載して参りますので、どうぞご覧ください。よろしくお願い致します。

## ご挨拶

平素よりクラブUSCの活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

クラブUSCは、子どもから高齢者まで全ての世代の方々にスポーツを通じて心身の健康づくりの場を提供し、地域に根ざした活動を行ってまいりました。

今後もその理念を大切に、より一層皆様のお役に立てるよう誠心誠意努めてまいります。

引き続きご支援とご参加を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

クラブUSC 理事長 池田良子

## ビーチボールクラブ USC ブロック優勝



今回、ビーチボール発祥の地「富山県朝日町にて、7月5・6日に開催されました『翡翠カップビーチボール全国大会』の男子60歳以上の部において、ブロック優勝することができました。昨年、チームに新しいメンバーを迎え、初めての全国規模の大会に参加し、みんなの頑張りで幸いにも良い成績を収めることができました。メンバー全員の良い経験と思い出となりました。関わっていただいた多くの方々に大変感謝をしております。

ビーチボールクラブ 石井隆昭

### 【大会結果報告】

#### <予選ブロック>

・arc東京YOUKU 2-0 ○

・ガナドル 1-2 ×

#### <やまびこブロック決勝トーナメント>

1回戦 三原BBC 2-0 ○

2回戦 大吟醸 2-0 ○

決勝戦 カワセミ 2-1 ○

## 運動・健康にちょっといい話 vol.35

冬は寒さや乾燥で体調を崩しやすい季節ですが、ちょっとした工夫でぐっと快適に過ごせます。

### 1. 「手足が冷える人は、首を温める」

手袋や靴下も大事ですが、実は「首・手首・足首」を温めると全身がぽかぽかしやすくなります。血管が集まる場所なので、温かいマフラーやレッグウォーマーが効果的。

### 2. 「冬野菜は天然の免疫ブースター」

大根、白菜、ネギ、みかんなど、冬が旬の食材はビタミンやミネラルが豊富。特にネギの香り成分アリシンは、体を温めて風邪予防にも役立ちます。鍋料理にすれば、体も心もほっとします。

## < 指導者の募集 >

ご興味のある方は、当クラブまでご連絡ください。

昨今の部活動の地域展開を受けスポーツ活動、スポーツ指導者の募集を行っております。

当クラブHP (<http://www.club-usc.com>) 内の活動で、サッカー、ソフトテニス、バドミントンで指導をしていただける方を募集します。また、当クラブにない運動を地域の人達に親しんでもらいたい、競技人口を増やしたいなど、スポーツ指導をしたい方もあわせて募集をしています。スポーツを通じて心身の健康づくりの場を提供し、地域に根ざした活動と一緒にやりませんか。

## < 教室紹介 >

やってみよう!! はじめてみよう!! 子どもと親子の運動教室

### キッズ身体機能向上教室

日時・対象

月 1 回 土曜日

10:00~11:00 小学 1~3 年生

11:15~12:15 小学 4~6 年生

会場 川西小学校体育館 他

参加費 500円/回

### 親子運動あそび教室

日時 月 1 回

土曜日、又は日曜日

10:00~11:00

会場 神川小学校体育館 他

対象 年少~年長と保護者

参加費 500円/回

### ポッポ体操教室

日時 第1・3 火曜日

10:00~11:30

会場 上田城跡公園体育館剣道場 他

対象 1歳半位~入園前の

幼児と保護者

参加費 700円/回

### 【賛助会員様】

お客様と共に歩む会計事務所

## 中島会計

中島会計  
〒386-0012  
上田市中央 2-8-10 アルプス水野ビル 3F  
TEL : 0268-71-5961

### おすすめ教室申込み QR 一覧



ポッポ体操



親子運動あそび



キッズ身体機能向上

## 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  
FIVE 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

内山整骨院 (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)