



## 最強寒波、襲来。

1月後半から一気に冷え込みが加速し、日本全国で大雪が降りました。埼玉もしっかりと雪が積もり、生活にも仕事にもたくさん支障が出たと思いますが、何よりも、急激な気温低下による体調不良の声が多く聞かれました。

実は寒いときこそ体をしっかり動かすのが重要です。屋内で出来る簡単な体操やストレッチなどで体を温めて、温かい料理をしっかり食べる...人によっては日課かもしれませんが、そんな基本的なことがこの季節には大きく影響してきます。これを機に一度基本を振り返ってみるのもいいかもしれません。

## インフルエンザの猛威。

この季節に猛威を振るうのが、インフルエンザです。複数の種類がありますが、今年は【A型】【B型】の両方が同じタイミングで流行しているようです。小中学校では相当なクラス数が学級閉鎖となり、SD業界でもインフルエンザ罹患が理由でパーティー参加キャンセルが相次いでおります。

予防接種を受けていても罹ることがあり、昨今では、そこまで高熱が出ない【隠れインフルエンザ】なるものもあるとのことなので、ちょっとでも体調に異変を感じたら病院へ行きましょう！



## 今年の目標を定めましょう！

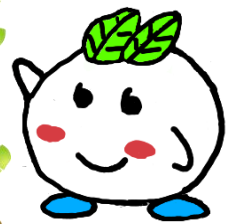
一年の始まりに、各々で【SD関連で今年達成したい目標】を定めてみましょう！「現在のレベルをきれいに踊れるようになる」「パーティーに参加する」「新作コスチュームを作る／手に入れる」「スカートワークを身につける」「クラブ外に友達をつくる」など、内容はどんなものでも構いません。目標を定めると、モチベーションがぐっと上がりますよ！



### 例会情報

2月3,10,17,24日...北部公民館1F 集会所  
18時30分から**20時30分**までです。

※B・MS講習中のため、講習チップ多めとなります。  
※アニバ準備期間のため、20時30分以降は会議時間となります。



### パーティー情報

「**県連行事参加推奨**」=埼玉県連主催行事。なるべく参加を！ 「**応援お願いします**」=太田(久)コール出番あり  
セルの色 ■ = 県連行事、■ = Mints主催、■ = 事前予約制、■ = 予約×切済、■ = 太田(久)がゲストのパーティー

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2018	2	4	日	10:00~16:00	清水A.D.トリッパーズ	33rd ANNIVERSARY	清水マリナーミナル	事前予約×切済
2018	2	11	日(祝)	10:00~15:30	東久留米SDC	第10回新春研修会	成美教育文化会館	事前予約×切済
2018	2	12	月(祝)	10:00~16:00	埼玉県SD連絡協議会	第36回 埼玉ジャンボリー	所沢市民文化センター ミュージズ	県連行事参加推奨 応援お願いします
2018	2	18	日	13:30~16:30	(一社)日本SD協会 関東甲信越統括支部	キュア一研修会成果発表 RDパーティー	赤羽北区民センター	事前予約制
2018	2	25	日	10:00~16:00	小田原レディース&G SQ's	20thアニバーサリー	開成町福祉会館	事前予約不要 応援お願いします