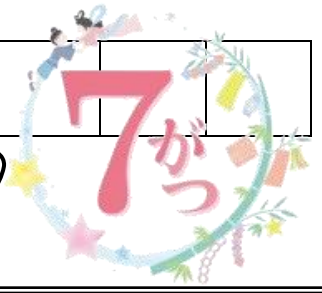


体育館だより



新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

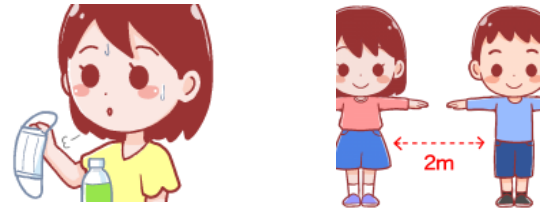
①暑さを避けましょう

涼しい服装で、
熱い日や時間帯は
無理をしない
急に熱くなった日などは特に注意する



②適宜マスクをはずしましょう

2m以上の十分な距離を取って
マスクを外し、休憩を



③こまめに水分補給しましょう

喉が乾く前に水分補給を



汗を大量にかいた時は塩分も忘れずに

④日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェック

体調が悪いと感じた時は
無理せず自宅静養



⑤暑さに備えた 体力づくりをしましょう

水分補給は忘れず
無理のない範囲で
『やや暑い環境』で
『ややきつい』と
感じる運動を
毎日30分程度



7月 トレーニングルーム 9:00~21:45

インストラクター指導日 (時間記入してあります)

(指導日時に変更する場合があります。ご了承下さい。)

*必ず、室内シューズを持参下さい



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 13:30-15 変更後	3 13-14:30
4	5	6	7 13-14:30	8	9 9-10:30 13:30-15	10
11	12 9:30-11 変更	13	14 10-11:30	15	16	17 13-14:30
18	19	20	21 15:30-17	22	23 9-10:30	24
25	26	27 15:30-17	28 13-14:30	29	30	31

7月の大会開催ご案内

24日(土) 明和いつき支部 4周年大会
(スポーツウエルネス吹矢協会)