

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、
暑い日や時間帯は
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



【大会結果】
丸山杯春季体操大会
5月14日(土)

新体操1部 フープ 小学生

4位

山本 舞華

(ヴィスナー新体操クラブ)



【お知らせ】

7月20日(水)

床掃除のため

8:30~17:00

臨時休館とさせていただきます。

(窓口業務は行っています)
*17時以降は使用できません



7月の大会開催予定

7日(木) 明和いつき支部五周年大会

(スポーツウエルネス吹矢協会)

31日(日) 剛柔流空手道南勢地区少年少女大会

(明和町空手クラブ)

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)

(指導日時は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 13-14:30	2 13-14:30
3	4	5	6	7	8 9-10:30 13-14:30	9
10	11	12	13 10-11:30	14	15 9-10:30 15:15~16:45	16
17	18	19	20	21	22 9-10:30	23 13-14:30
24	25	26 13-14:30	27 13-14:30	28	29	30
31						