

7がっ 明和町スポーツ協会通信

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涼しい服を着用しましょう

吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を
着用しましょう



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	2	3	4 9:00～10:30	5 12:45～14:15
6	7	8 15:15～16:45	9	10	11 9:00～10:30	12 12:45～14:15
13	14	15 15:15～16:45	16	17	18	19
20	21	22 15:15～16:45	23	24	25 9:00～10:30	26 12:45～14:15
27	28 9:00～10:30	29	30	31		

【大会結果】

明和いつき支部 親睦吹矢大会

5/8 Dream オーシャン総合体育館

段位クラス	優勝	中村 勉
級位クラス	準優勝	乾 茂子
	優勝	村田 裕美
	準優勝	山根 好美

【大会結果】

★第65回真ちゃん杯(ソフトボール)

5/31(土) 斎宮小学校開催

優勝 明星
準優勝 明和・雅 & 若竹(合同チーム)

★鈴木旗大会(ソフトボール)

6/1(日) 斎宮小学校開催

優勝 若竹
準優勝 明星

7月の大会開催予定

3日(木) 明和いつき支部八周年大会

(スポーツウエルネス吹矢協会)



明和町スポーツ協会
(Dream オーシャン総合体育館)

TEL 0596-52-7130

FAX 0596-52-7135



(令和7年6月発行)