

2016年

8月号

# ビタミン

加古川市立総合体育館／加古川運動公園陸上競技場

〒675-0047  
加古川市西神吉町 1010  
TEL : 079-432-3000  
FAX : 079-431-5700  
営業時間 : 午前9時～午後9時  
休館日 : 第3水曜日／年末年始

8月に入り暑い日が続きます。暑くなってくると、食欲が落ちる、睡眠不足になる、疲れやすくなる等、体調管理が難しくなります。熱中症やジカ熱だけでなく、プール熱やとびひ等、様々な病気にかかりやすい季節なので、こまめな水分・塩分補給を心がける、無理な運動は避けるなどして、十分に安全対策をとりましょう。そして、身体だけでなく急変する天候にもご注意を！！

## 9月からの陸上競技場内トレーニングジムの使用について

◆9月1日より、陸上競技場内のトレーニングジムを使用する際、会員カードの提示をお願いすることとなりました。会員カードは、8月中に総合体育館内のトレーニングジムにて初回講習を受講していただき、作成することができます。お手数料をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 総合体育館初回講習 実施時間(※日・月曜日のみ18:00→19:00～)

10:00～	11:00～	必要なもの:室内シューズ
13:00～	15:00～	トレーニングウェア・タオル
17:00～	18:00～	利用料 300円

※初回講習は予約制です。電話でのご予約をよろしくお願いいたします。

### カローリング教室

日 時:毎週木曜日  
8月4日, 18日, 25日  
9月1日, 8日, 15日  
13:00～15:00, 19:00～21:00

場 所:総合体育館 メインアリーナ

対 象:16歳以上

参加 費:2000円(全6回)  
スポット参加 400円

定 員:40名(先着順)

持 ち 物:室内シューズ 運動できる服装

### 草バレー教室

日 時:毎週水曜日  
8月3日,24日,31日  
9月7日,13日(火),28日  
13:00～15:00

場 所:総合体育館 コミュニティアリーナ

対 象:16歳以上

参加 費:2000円(全6回)  
スポット参加 400円

定 員:30名(先着順)

持 ち 物:運動できる服装、室内シューズ  
飲料水、タオル

検索

加古川市立総合体育館



8月の休館日

8月17日(水)

<http://www.kakogawa-sports.join.us.jp>