

2016年

9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

徐々に気温も下がるようになり、秋の訪れを感じさせる季節となりました。しかし、まだまだ残暑厳しい日も続いています。夏が終わってもクーラーにお世話になったりしている方も多いと思いますが、夏が終わったからこそ、夏バテに注意しましょう。夏バテは真夏に多い病気と思われる方も多いかもしれませんが、実際には8月から9月にかけて増える病気なのです。涼しくなるまでの間は、引き続き夏バテ予防もお忘れなく。

## 10月からスタートする教室の体験会を開催します

### ストレッチヨガ教室 体験会

日 時:平成28年9月7日(水)  
9:30～10:30  
場 所:総合体育館2F 研修室  
対 象:16歳以上  
参加費:500円  
定 員:15名(事前申込先着順)  
申込期間:9月6日まで

### ママヨガ教室 体験会

日 時:平成28年9月7日(水)  
11:00～11:50  
場 所:総合体育館2F 研修室  
対 象:小学生未満の子どもの母親  
参加費:500円  
定 員:15名(事前申込先着順)  
申込期間:9月6日まで

お知らせ  
と  
お願い

### 栄養講座

日 時:平成28年10月25日(火)  
11:00～12:00  
場 所:総合体育館2F 研修室  
対 象:16歳以上  
参加費:無料  
定 員:20名(事前申込先着順)  
申込期間:9月25日～10月18日  
詳しくは、体育館受付窓口かお電話で!!

### 新・スタジオプログラム 「腰痛予防ストレッチ」

日 時:月曜日 11:30～12:00  
金曜日 19:30～20:00  
場 所:総合体育1F トレーニングジム  
対 象:トレーニングジム利用者  
参加費:トレーニングジム利用料 300円  
詳しくは、体育館受付窓口で!!

9月2日から  
スタート!!

### 9月の休館日

9月 14日(水)  
21日(水)



設備点検のため、今月の休館日は  
2日間になっています。  
お間違えの無いよう、お気を付け下さい。

検索

加古川市立総合体育館

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