

2017年  
7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

夏の景色と言うと、入道雲が浮かぶ空を思い出す方も多いのではないのでしょうか。入道雲、通称積乱雲は上昇気流、上空と地表付近の大きな気温差、高温多湿の3つの条件が揃い大気が不安定な状況になると発生します。積乱雲が発生すると、雷雨を伴った天気の急変が想定されます。夏場に外に遊びに行く際などには、近くに避難できる建物があるかを事前に確認しておいて、天気予報だけでなく、様々な情報を仕入れて外出するよう心がけましょう。

## 陸上競技場 & 総合体育館 教室のご案内

### ノルディックウォーキング教室

日時: 7月8日(土) 10:00～11:30  
場所: 加古川運動公園陸上競技場  
対象: 16歳以上(保護者同伴ならお子様も参加可能)  
受講料: 無料  
定員: 20名(先着順)  
持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル  
申込期間: 6月1日(木)～7月7日(金)まで  
※定員に達し次第締め切りとなります

ポールの貸し出しも行います。  
ぜひお気軽にご参加ください。

お申し込みは陸上競技場まで。  
Tel 079-433-2662



### フラワーアレンジメント教室

日時: 8月5,19日 9月2,16日 10月14,28日 11月11,25日(土) 14:00～16:00  
場所: 総合体育館 2F 市民クラブルーム  
対象: 16歳以上  
受講料: 8,000円(別途花代必要)  
定員: 15名(先着順)  
持ち物: 花はさみ、カッターナイフ、筆記用具  
申込期間: 7月1日(土)～7月31日(月)まで



初心者の方も大歓迎!!  
お気軽にお問い合わせください。

### 栄養講座 開催のお知らせ

日時: 7月13日(木) 10:00～11:00  
場所: 総合体育館 2F 研修室  
対象: 16歳以上  
受講料: 無料  
定員: 20名(先着順)  
申込期間: 6月26日(月)～7月12日(水)まで  
※定員に達し次第締め切りとなります



今回のテーマは、  
熱中症予防です。



教室のお申し込みは、  
総合体育館受付 もしくは  
Tel 079-432-3000 まで

7月の休館日

7月19日(水)

検索

加古川市立総合体育館

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

# 来月開催教室案内

## 夏休み短期陸上教室

日 時: 8月5日(土), 6日(日), 11日(祝・金) 9:00~10:30  
場 所: 加古川運動公園陸上競技場  
対 象: 小学生  
受 講 料: 1,000円(3回コース)  
定 員: 60名(先着順)  
持 ち 物: 動きやすい服装、飲料水、タオル  
申込期間: 7月1日(土)~8月4日(金)まで

ダラケがちな夏休み。  
思いっきり体を  
動かして、美しい  
汗をかきましょう!!



お申し込みは 陸上競技場 まで

## Jrバレーボール短期教室

日 時: 8月14日(月), 15日(火), 18日(金)  
13:00~15:00  
場 所: 総合体育館 1F コミュニティアリーナ  
対 象: 小学5~6年生  
受 講 料: 無料  
定 員: 30名(先着順)  
持 ち 物: 体育館シューズ、動きやすい服装  
飲料水、タオル  
申込期間: 6月17日(月)~8月13日(日)まで

## ミス/フットサル教室体験会

日 時: 8月18日, 25日(金)  
17:30~18:30  
場 所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ  
対 象: 小学1~6年生  
受 講 料: 無料  
定 員: 12名(先着順)  
持 ち 物: 体育館シューズ、動きやすい服装  
飲料水、タオル  
申込期間: 8月7日(月)~各開催日前日まで

お申し込みは 総合体育館受付 もしくは Tel 079-432-3000 まで

## 夏バテ対策は大丈夫ですか!?

体が疲れやすい、だるさを感じる、食欲がない・・・など、年々暑さが増す中で、夏バテを回避したい方は多いのではないのでしょうか?本格的な暑さを迎える前に夏バテを知り、快適な夏を過ごしましょう!

原因

- ① 室内や屋外での激しい温度差による自律神経の乱れ
- ② 高温多湿な環境での過剰な発汗
- ③ 熱帯夜による睡眠不足



予防法

- ・温度(体温)調節  
適切な発汗が出来るよう汗をぬぐったり、シャワーを浴びたりしましょう。また、室内外の温度差が5℃以内になるようにエアコンの温度を調節すると効果的です。
- ・睡眠対策  
疲れをためないことが一番の夏バテ予防。就寝1時間前にぬるめのお湯に浸かり、寝苦しい時は氷枕で頭部を冷やしましょう。寝つきが良くなり、深い眠りが得られます。
- ・栄養バランスのとれた食事  
エネルギー代謝・疲労回復に効果的なビタミンB1やストレス・暑さに対する抵抗力を高めるビタミンCを摂るよう心がけましょう。  
(例) ビタミンB1が含まれる豚肉やビタミンC豊富なトマトや夏野菜を使った冷やし中華(上部イラスト参照)

最後に・・・

夏バテを防ぐ為には、予防法と併せて適度に身体を動かすことが大事となります。  
また、こまめに水分を補給することも忘れずに。