

2017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

夏本番です。毎日クーラーの効いた部屋で過ごしたり、炎天下の中出かけたりを繰り返していると、気温の変化に体が耐えられなくなり、夏バテに陥ってしまいます。夏バテの対策には、ビタミンCを多く含む夏野菜やウナギなどの食材をバランスよく摂取する、こまめに水分を補給する、毎日軽いウォーキングを行うなどの方法があります。8月の体育館や陸上競技場では様々な大会・イベント等が開催されますので、運動の休憩がてらは是非立ち寄ってみてください。

総合体育館 教室無料体験会のご案内

Jrバレーボール教室

日時: 8月14日(月), 15日(火), 18日(金)
13:00～15:00
場所: 1F コミュニティアリーナ
対象: 小学5～6年生
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: 8月13日(日)まで

ミス/フットサル教室

日時: 8月18日, 25日(金)
17:30～18:30
場所: 1F コミュニティアリーナ(18日)
1F スポーツアリーナ(25日)
対象: 小学1～6年生
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

子供基礎体操教室

日時: 8月28日(月)
15:10～16:00(2・3歳児クラス)
16:05～16:55(4・5歳児クラス)
17:00～17:50(小1・小2以上クラス)
場所: 1F スポーツアリーナ
対象: 2歳児～小学6年生
定員: 各12名(先着順)
持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル
申込期間: 8月27日(日)まで



参加費無料

のおトクな体験会です。
まずはお気軽に
お問い合わせください。

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

総合体育館トレーニングルームのご案内

総合体育館・陸上競技場トレーニングルームをご利用頂くには、利用登録を行う必要があります。下記の時間にて初回者講習を行っておりますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

10:00～ 11:00～ 13:00～
15:00～ 17:00～ 18:00～
(日,月曜日のみ 18:00⇒19:00～となります)

持ち物: 利用料 300円、室内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水



8月の休館日

8月16日(水)

検索

加古川市立総合体育館

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

総合体育館 教室のご案内

フラメンコ教室

日 時: 8月1,8,15,22,29日(火) 18:50~19:50 / 19:50~20:50
8月3,17,24日(木) 13:30~15:00

場 所: 総合体育館 1F スタジオ

対 象: 16歳以上

受 講 料: 5,000円(月謝制)

定 員: 20名(先着順)

持 ち 物: 靴(パンプス等踵のある靴)、長いスカート



どちらの教室も、
随時申込受付中です。
まずはお気軽に
お問い合わせください。

ベビーマッサージ教室

日 時: 8月8,22,29日(火)
10:00~11:00

場 所: 2F 研修室

対 象: 生後2ヶ月~1年半のお子様とお母さん

受 講 料: 1ヶ月 3,000円(全3回 オイル代込み)

定 員: 15組(先着順)

持 ち 物: 動きやすい服装、飲料水、バスタオル



冷しすぎにご注意 『冷房病』 ってご存知ですか？

暑い夏には、ひんやりとクーラーを効かせた快適な室内から離れにくいものですが、頭痛や倦怠感、肩こりなどの症状が起こることがあります。一般に『冷房病』といわれるこれらの症状は、急激な温度変化により自律神経に変調をきたすために起こります。快適を求めて体調を崩しては意味がありませんね？今月号ではその対処法をご紹介します。

冷房病にならない為に・・・

① 直接冷風に当たらないようにしましょう！

体を部分的に冷やすと体温がアンバランスになり症状が起こりやすくなります。
机の配置等でやむをえない場合は、ストールや上着などで防ぎましょう。

② 空気を循環させましょう！

暑いと思ったときは風量を上げてみましょう。
空気が循環していると体感温度はわずかながらも下がります。
また、冷気は自然と下に降りてきますので、風向きは水平から斜め下方向にしますと室内全体にバランスよく冷気がまわります。

③ 併用しましょう！

クーラー以外の物も使用しましょう。
たとえば、②で紹介した空気の循環に扇風機を併用してもよいでしょう。
軽く濡らしたタオルやウエットティッシュで首筋を拭うのも効果的です。

冷房病の予防は【室内温度を下げすぎないこと】が大切です。

最後に・・・

外気温との差ができるだけ開かないように心がけましょう。
クーラーの設定温度を1℃上げると、なんと10%もの省エネになります。
たかが1℃、されど1℃。省エネの上に体調も良好になれば言うことナシですね！クーラーと賢くつき合って、暑い夏を快適に乗り切りましょう！

