

2018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

7月に入り日中外に出るのが億劫になり、毎年この季節は運動不足に陥ってしまう方も多いのではないのでしょうか。そんな方は、是非当体育館のカルチャー教室やトレーニングジムで体を動かしてみてください。冷暖房完備の快適な室内で体を動かさせます。トレーニングジムを始めてご利用される方は、初回講習を受講して頂く必要がございます。トレーニングジムとカルチャー教室の詳細はホームページまたは体育館フロントまで、お気軽にお問い合わせください。

**参加費無料!!**

## 栄養講座 ～熱中症対策～

日時: 7月5日(木) 11:15～12:15  
場所: 総合体育館 2F 研修室  
対象: 16歳以上  
定員: 35名(先着順)  
申込期間: 6月1日(金)～7月4日(水)まで  
(※)定員に達し次第締め切りとなります



参加特典として、  
**大塚製薬商品をプレゼント!**  
お申込は  
☎ 079-432-3000  
もしくは  
総合体育館フロントまで

## 夏休み短期陸上教室

日時: 7月29日(日) 8月11日(土), 12日(日) 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: 6月1日(金)～7月28日(金)まで



参加費は、お申込の際に  
お支払いください。  
お申込は、  
陸上競技場 窓口まで

## 子供基礎体操教室

日時: 7月2,9日(※1) 8月27日 9月3,10日(月) ①② 16:00～16:50 ③④ 17:00～17:50  
場所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ(※1)コミュニティアリーナにて開催  
対象: ①4歳児 ②5歳児 ③小学1,2年生 ④小学3年生以上  
受講料: 4,000円(月謝制)(※2)入会時に別途道具代が必要となります  
定員: 各15名(先着順)  
持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル



## 総合体育館 床面工事

7/2～7/12 総合体育館スポーツアリーナC面において、床面剥離修繕工事を行います。これに伴い、開催場所が変更となる教室がございますので、ご注意ください。



7月の休館日

**7月18日(水)**

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

検索

加古川市立総合体育館

7月申込開始

# 総合体育館 教室情報

## 革バレー教室

日 時: 8月2(※), 22, 29日 9月5, 20(※), 26日(水)  
 13:00~15:00 (※)木曜日開催です  
 場 所: 総合体育館 1F コミュニティアリーナ  
 対 象: 16歳以上  
 受講料: 2,000円(全6回)  
 定 員: 30名(先着順)  
 持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル  
 体育館シューズ

## ジュニアバレー教室

日 時: 8月2(※), 22, 29日 9月5, 20(※), 26日(水)  
 18:30~20:30 (※)木曜日開催です  
 場 所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ  
 (※)コミュニティアリーナにて行います  
 対 象: 小学5,6年生  
 受講料: 2,500円(全6回)  
 定 員: 25名(先着順)  
 持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル  
 体育館シューズ

## カローリング教室

日 時: 8月23, 30日 9月6, 13, 20日  
 10月11日(木)  
 ①13:00~15:00 ②19:00~21:00  
 場 所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ  
 対 象: 16歳以上  
 受講料: 2,000円(全6回)  
 定 員: 25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

## フラワーアレンジメント教室

日 時: 8月4, 18日 9月15, 29日 10月13, 27日  
 11月10, 24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(全8回)  
 (※)別途花代が1回につき2,000円必要となります  
 定 員: 20名(先着順)  
 持ち物: 花はさみ、カッターナイフ、筆記用具

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。