

2018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

夏本番で冷房から離れづらい季節になりました。しかし、冷房の効いた部屋の中でも熱中症には十分気を付けて下さい。こまめな水分・ミネラル分の補給をこころがけ、暑い時には無理をせず日陰などで暑さを凌ぎつつ過ごしましょう。そして、室内に籠ってばかりでは体が弱ってしまいますので、適度に運動してこの大暑を乗り切りましょう！

## むくみ改善予防講座

日 時: 8月25日(土) 10:00～11:30  
場 所: 総合体育館 2F 研修室  
対 象: 16歳以上  
定 員: 30名(先着順)  
申込期間: 7月1日(日)～8月24日(金)まで

**参加費は無料です。**

**まずはお気軽に、  
お問い合わせください。**



## 総合体育館 カルチャー教室

### フラメンコ

日 時: 8月7,21,28日 9月4,11,18,25日(火)  
①18:50～19:50 ②19:50～20:50  
8月2,16,23日 9月6,20,27日(木)  
③14:00～15:30  
場 所: 総合体育館 1F スタジオ  
対 象: 16歳以上  
定 員: 各20名(先着順)  
受講料: 5,000円(月謝制)  
持ち物: 靴(パンプスなどかかとのある靴)  
長いスカート

### ママのひきしめ体操&ベビーマッサージ

日 時: 8月7,21日 9月4,18日(火)  
10:00～11:00  
場 所: 総合体育館 2F 研修室  
対 象: 生後4か月～1歳半の子どもと保護者  
定 員: 15組(先着順)  
受講料: 1ヵ月 2,000円(オイル代込み)  
持ち物: バスタオル、動きやすい服装  
飲み物

### 空手

日 時: 8月7,28日 9月4,11,18,25日(火)  
19:00～20:45  
場 所: 総合体育館 2F 研修室  
対 象: 小学生以上  
定 員: 20名(先着順)  
受講料: 3,000円(月謝制)  
持ち物: 空手衣



**教室、講座のお申し込みは  
総合体育館受付 もしくは  
☎ 079-432-3000 まで**



**8月の休館日**

**8月15日(水)**

**熱中症には十分ご注意を！！**

検索 加古川市立総合体育館

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

# 総合体育館 子供向けカルチャー教室

## 子供基礎体操

日時:8月27日 9月3,10日(月)

①②16:05~16:55 ③④17:00~17:50

場所:総合体育館 1F スポーツアリーナ

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:各4,000円(月謝制)

定員:各15名(先着順)

持ち物:運動出来る服装、飲料水、タオル



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。

## キッズダンス

日時:8月4,18,25日 9月1,8,15,22,29日(土)

①15:00~16:00 ②16:10~17:10 ③17:20~18:20

場所:総合体育館 2F 研修室

対象:①未就学児 ②小学1~3年生 ③小学4年生以上

受講料:①3,000円 ②③各3,500円(月謝制)

※別途保険料が1000円必要となります(入会時のみ)

定員:各30名(先着順)

持ち物:動きやすい服装、飲料水、バスタオル、室内シューズ



## 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！

