

2019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

梅雨が明け、日差しの厳しい季節がやってきます。冷房の効いた涼しい場所へ行きたくなりますが、汗をかかないことで体温調節がうまく行えず体が冷えてしまい、頭痛や肩こり、だるさなど「冷房病」になってしまうこともあります。熱中症対策として冷房は欠かせませんが、冷房に当たりすぎて体調を崩さないように気をつけましょう。

栄養講座～熱中症対策～

日時 : 7月18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 : 7月17日(水)まで

申込方法 : 総合体育館フロント もしくは TEL079-432-3000

参加費
無料

参加特典として
大塚製薬製品
プレゼント!

総合体育館 ジュニアバレーボール教室

通常教室

日時 : 7月3, 10, 24日 8月7, 14, 28日(水)
18:30～20:30

場所 : 総合体育館 1F スポーツアリーナ

参加費 : 2,500円(2ヵ月 全6回)

対象 : 小学5, 6年生

定員 : 25名 (先着順)

持ち物 : 室内シューズ、動きやすい服装
タオル、飲料水

夏休み短期ジュニアバレー教室

日時 : 8月5日(月), 6日(火)
13:00～15:00

場所 : 総合体育館 1F コミュニティアリーナ

参加費 : 無料

対象 : 小学5, 6年生

定員 : 20名 (先着順)

持ち物 : 室内シューズ、動きやすい服装、
タオル、飲料水

総合体育館 フラワーアレンジメント教室

日時 : 8月17, 31日 9月14, 28日 10月12, 19日 11月16, 30日(土) 14:00～16:00

場所 : 総合体育館 2F 市民クラブルーム

参加費 : 8,000円(4ヵ月 全8回)※別途花代が、1回につき2,000円必要となります。

対象 : 16歳以上

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



7月1日より申込受付開始!

7月の休館日

7月17日(水)



教室・講習会のお申込みは
総合体育館受付
もしくは

☎ 079-432-3000

検索

加古川市立総合体育館

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

夏休み短期陸上教室

日時：8月11日(日), 17日(土), 18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：飲み物, 動きやすい服装, タオル
 内容：スタート、短距離の練習
 申込期間：8月10日(土)まで



参加費は、お申込みの
 際にお支払い下さい。
 お申込みは
 陸上競技場 窓口まで。

総合体育館 カルチャー教室

教室名	曜日	時間	7月実施日	定員	参加費	対象
ベビー マッサージ	火	10:15~ 11:45	2,9,16日	15組	3,000円 (1ヵ月 3回)	生後2ヵ月~ 1歳半の子ども とその保護者
ミズノ テニス	火	18:00~ 19:25	2,9,16日	各12名	6,680円 (各月変動)	中学生以上
		19:25~ 20:50				
	木	18:00~ 19:25	4,11,18日	各12名	6,680円 (各月変動)	中学生以上
		19:25~ 20:50				
フラメンコ	火	18:50~ 19:50	2,9,16,23,30日	各20名	5,000円 (月謝制)	16歳以上
		19:50~ 20:50				
	木	14:00~ 15:30	4,18,25日	5,000円 (月謝制)	16歳以上	
かんたん ラグビー	水	19:00~ 20:30	10,24日	30名	500円 (1回)	中学生以上
脳トレ 元気体操	木	13:30~ 14:30	4,18日	20名	500円 (1回)	16歳以上

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