

2024年

6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

まもなく梅雨の時期を迎え、ジメジメと蒸し暑い季節になってきます。日が長くなり夏を迎える今の時期は熱中症になる人が多い傾向にあります。気付かない内に水分不足になっていたりするので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。また雨が降って外で体を動かさない時には、当施設のアリーナやトレーニングジムをご利用いただき、夏に負けない体づくりを始めてみませんか？

ミニバスケットボール教室

日時	： 6月15日(土) 15:00～17:00
場所	： 体育館 コミュニティアリーナ
対象	： 4歳～小学3年生
定員	： 20名(先着)
参加費	： 無料
持ち物	： 室内シューズ、タオル、飲み物
申込み	： 体育館フロント又はお電話(079-432-3000)



大規模修繕工事のご案内

体育館がオープンして20年目の節目を迎え、体育館全体の修繕工事を行う事となりました。工事期間は体育館施設の利用が出来ません。

工事期間：令和6年12月23日(月)～令和7年1月31日(金)

※変更等がございましたら、随時お知らせいたします。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力の程宜しくお願いいたします。

トレーニングマシンのご紹介

〈スミスマシン〉

- ・特徴： レールに沿ってバーベルが動作する為、パワーラックやベンチ台で行うフリーウェイト種目と比べて、安全にトレーニングができます。
- ・鍛えられる部位： 立位や座位さまざまな姿勢で使用できる為、脚や背中などの大筋群、腕や肩などの小筋群をスミスマシン1台で鍛え分ける事が出来ます。

※人気マシンの為、1回30分の時間制限を設けております。

検索

加古川市立総合体育館



6月の休館日

6月19日(水)

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