

2023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

夏真っ盛りで日照りの厳しい日が続きます。暑くて運動が億劫になるこの時期には、空調の効いた当施設のトレーニングジムで運動不足を解消しましょう。そして適度に汗をかいたらシャワーを浴びて、2階喫茶コーナーにてアイスクリームやフロートといったデザートを食べながらゆっくりしてってください。

夏休み短期教室

【ジュニアバレーボール教室】

日時：8月28日(月)、29日(火) 13:00～15:00
場所：総合体育館 1F コミュニティアリーナ
定員：各20名(先着順)
対象：小学5,6年生
持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲料水、タオル
受講料：無料
申込方法：総合体育館フロント または TEL 079-432-3000 まで



【陸上教室】

日時：8月6日(日)、11日(金・祝)、12日(土) 9:00～10:30
場所：陸上競技場
定員：60名(先着順)
対象：小学生
持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル
受講料：1,000円(全3回)
申込方法：参加費を添えて競技場受付まで



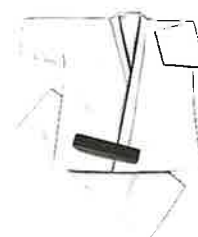
アイアンガーヨガ体験会

日時：8月26日(土) 10:00～11:00
場所：総合体育館 1F スタジオ
定員：15名(先着順)
対象：16歳以上
持ち物：バスタオル2枚
受講料：無料
申込方法：総合体育館 フロント または TEL 079-432-3000 まで



空手教室 無料体験会

日時：8月1,22日(火) 19:00～20:50
場所：総合体育館 2F 研修室
定員：各10名(先着順)
対象：小学生以上
持ち物：空手衣、飲料水、タオル
申込方法：総合体育館 フロント または TEL 079-432-3000 まで



検索

加古川市立総合体育館

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



8月の休館日

8月16日(水)

8月からスタート フラワーアレンジメント教室

日 時:8月5,26日 9月9,30日 10月14,28日 11月11,18日(土)
14:00~16:00

場 所:総合体育館 2F 市民クラブルーム

定 員:10名(先着順)

対 象:16歳以上

持ち物:花はさみ、カッターナイフ、筆記用具

受講料:8,000円(全8回) ※別途花代が1回につき2,000円必要です。



こちらの教室のお申込みは **総合体育館受付** もしくは ☎ **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

- ・生活リズムを整える
朝に日光を浴びると体内時計がリセットされ、夜に自然と眠くなるように自律神経のバランスが整います。また、朝食も忘れずに取りましょう。
- ・冷房で冷やし過ぎない
冷房を使用する際は、室内外の気温差が大きくならないように調節し、直接風を浴びないように風向きを調整するなどしましょう。
- ・入浴時は湯船に浸かる
就寝1時間程前に40℃くらいのお湯に10分浸かると眠るために最適な体温変化を促し、体温が適度に下がる事でスムーズに眠る事ができます。
- ・適度に運動を行う
軽い運動やストレッチだけでもOK。運動によって体力向上や自律神経のバランス調整、睡眠の質向上が期待できます。外出する場合は、熱中症対策も忘れずに。

おすすめ教室

当体育館では、夏バテ防止に効果的な有酸素運動を行う教室を実施しております。

教室名	日時	参加費
リフレッシュヨガ	火曜 10:00~11:00	10,000円(全10回)
リラクゼーションヨガ	火曜 11:15~12:15	10,000円(全10回)
ストレッチヨガ	水曜 9:30~10:30	6,000円(全6回)
かんたんエアロビクス	金曜 11:15~12:15	3,000円(全10回)

詳細は体育館・競技場HP または 体育館受付にてご確認ください。