

# 刈谷南SSCだより

令和5年 6月 1日

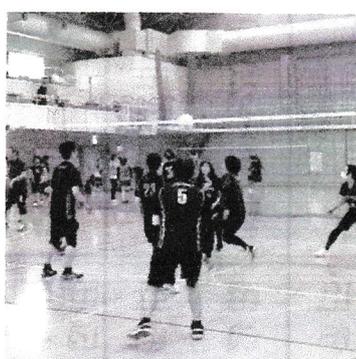
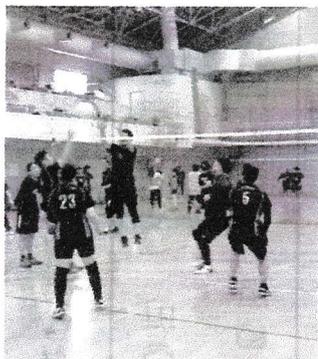
刈谷南総合スポーツクラブ

事務局 090 9908 3821

## 【ソフトバレーボールサークル】

令和5年5月21日(日) 西尾市中央体育館で開催された、「第105回 市民総合ソフトバレーボール大会」のトリムの部(男女混合)に初めて参加致しました。

結果は 1勝6敗 で順位はつきませんでした。



試合中の様子

## 【教室・サークル紹介】

### 卓球教室

・毎月 第2・第4 水曜日に刈谷南中学校の卓球場にて開催しています。



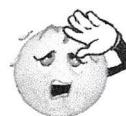
- \* 子供から高齢者まで楽しく卓球をしています。
- \* 子供には、講師が優しく卓球を指導してくれています。

## 【熱中症から体を守ろう】

熱中症の時期になってきました、下記の事に注意し熱中症に掛からないようにしましょう。

### 【スポーツ時の熱中症】

- ・気温が35℃を超えた日や、気温がさほど高なくても湿度が高い日は要注意です。
- ・炎天下での運動だけではなく、室内で発生する熱中症も近年増加しています。室温が高いときは無理をせず、適度に休憩をとみましょう。
- ・汗をかいたら水分補給だけではダメ！汗で失われる塩分も補給しましょう。
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・衣服を工夫して暑さを調整しましょう。
- ・下着には 吸水性 や 速乾性 に優れた素材を選びましょう。

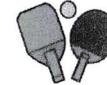


塩飴



# スポーツクラブ開催日

## 6月度・7月度(予定)



種目	6月	7月(予定)	時間	会場
卓球サークル	7日・21日	5日・19日	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
卓球教室	14日・28日	12日・26日	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
小学生バスケットボール教室	7日・14日 21日・28日	5日・12日 19日・26日	18:30~20:00 水曜日	住吉小体育館
バスケットボールサークル	5日・7日 12日・14日 19日・21日 26日・28日	3日・5日 10日・12日 19日・24日 26日・31日	19:00~20:45 月曜日 水曜日	刈南中体育館 アリーナ
バドミントン教室	7日・21日	5日・19日	19:00~20:45 水曜日	衣浦小体育館
サンデーバドミントンサークル	11日・25日	9日・23日	9:30~11:30 日曜日	衣浦小体育館
ミニテニスサークル	3日・ <del>17</del> 日	1日・15日	13:00~15:00 土曜日	亀城小体育館
ソフトバレーボールサークル	4日・11日 18日・25日	9日・16日 23・30日	9:30~11:30 日曜日	住吉小体育館

\* 太字 は開催日が変更になった日ですので、間違えない様にして下さい。

\* 学校施設の諸事情により開催日が変更になる場合があります。