

刈谷南SSCだより

令和5年 8月 1日

刈谷南総合スポーツクラブ

事務局 090 9908 3821

【 絵手紙教室 】

令和5年6月25日(日) クラブハウスにて絵手紙教室が開催されました。



教室の様子



教室の様子



参加者の作品

次回開催日 令和5年10月29日(日) 13:30 ~ 刈谷市体育館内 クラブハウス

テーマ 来年のカレンダー(歳)の作成

* 誰でも参加できますので、皆さんも是非一度参加してみてください。

【 刈谷南中学校空調設備設置工事開始変更のご案内 】

7月号のだよりで、設置工事の開始が8月からのご案内致しましたが、9月からに変更になりましたのでご連絡致します。 なお工事開始変更に伴い、8月は刈谷南中学校の体育館を使用出来ます。

熱中症から体を守ろう!!

* 下記の事に注意し熱中症にならない様に注意しましょう。

【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。
- ・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、適度に休憩をとりましょう。
- ・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!
- ・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 に優れた素材を選ぶと良い。



【熱中症の症状】

- ・めまい、立ちくらみ、顔のほてり、倦怠感、頭がおもい、頭痛。
- ・筋肉痛、筋肉のけいれん、足がつる。
- ・汗のかき方がおかしい。
- ・体温が高く皮膚が赤く乾いている。





スポーツクラブ開催日



8月度・9月度(予定)

種目	8月	9月(予定)	時間	会場
卓球サークル	2日・ <u>30</u> 日	使用不可	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
卓球教室	<u>16</u> 日・23日	使用不可	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	2日・ 9 日 16 日・23日・30日	6日・13日 20日・27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	2日・7日 16日・21日 23日・28日 30日・	使用不可	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	2日・23日・30日	6日・20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	<u>6</u> 日・27日	<u>3</u> 日・10日	9:30~11:30 日曜日	衣浦小体育館
ミニテニスサークル	5日・19日	9 日・16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	6日・ 13 日 20日・27日	3日・ 10 日 17日・24日	9:30~11:30 日曜日	住吉小体育館
ピラティス教室	<u>2</u> 日・ 23 日	13日・27日	19:00~20:30 水曜日	刈南中体育館 柔剣道場

* 9月より刈谷南中学校の体育館は空調設備設置工事が始まりますので使用不可になります。

* ピラティス教室9月度の会場は亀城小学校の体育館で行う予定です。

* **太字** は開催日に変更になった日ですので、間違えない様にして下さい。

* 9月度の卓球教室とバスケサークルは他施設が利用できれば開催する予定です。