

# 刈谷南SSCだより

令和5年 9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7月23日に、第22回 知立市総合選手権・ソフトバレーボール大会が知立市体育館で開催され、刈谷南SSCのソフトバレーボールサークルのチームが参加しました。健闘しましたが、良い成績を収めることが出来ませんでした。次回大会も頑張ってください。



刈谷南SSCの選手が試合で健闘している様子です!!

## 【刈谷南中学校空調設備設置工事開始のご案内】

刈谷南中学校の空調設備設置工事が9月より始まり、予定では11月末まで工事が行われます。会員の皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

## 熱中症にかからない様にしましょう!!

### 【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。
  - ・炎天下での運動だけではありません。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!
  - ・衣服を工夫して曇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。



塩 飴

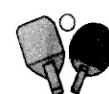
### 【熱中症の症状】

- ・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



## 9月度・10月度(予定)

種目	9月	10月(予定)	時間	会場
卓球サークル	<u>6</u> 日・ <u>27</u> 日	<u>4</u> 日・ <u>18</u> 日	19:00~20:45 水曜日	ウイングアリーナ 卓球場
卓球教室			19:00~20:45 水曜日	
小学生バスケットボール教室	6日・13日 20日・27日	4日・11日 18日・25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	<u>6</u> 日・ <u>27</u> 日	<u>4</u> 日・ <u>18</u> 日	19:00~20:45 水曜日	ウイングアリーナ サブアリーナB
バドミントン教室	6日・20日	4日・18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>3</u> 日・10日	15日・22日・29日	9:30~11:30 日曜日	衣浦小体育館
ミニテニスサークル	<del>X</del> 日・16日	7日・21日	19:00~20:45 土曜日	亀城小体育館
ソフトバレーボールサークル	3日・ <del>X</del> 0日 17日・24日	1日・8日 15日・22日・29日	9:30~11:30 日曜日	住吉小体育館
ピラティス教室	13日・27日	11日・25日	19:00~20:30 水曜日	亀城小体育館

\* 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。

\* 9月度の卓球教室とバスケサークルはウイングアリーナで開催致します。

\* **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。