

刈谷南SSCだより

令和6年 8月1日

刈谷南総合スポーツクラブ

事務局 090 3555 0869

【 亀城小学校体育館でのサークル参加者の方へ 】

亀城小学校工事に伴う体育館入口への迂回ルート

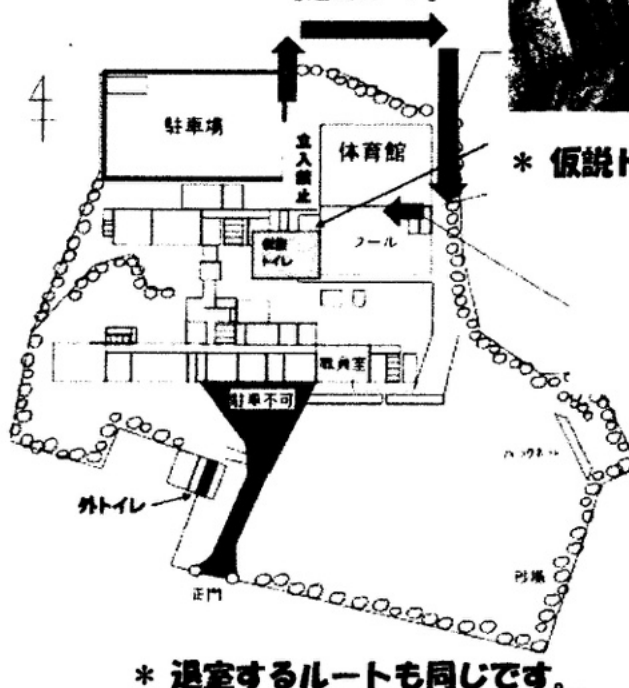
期間 令和6年7月19日(金) から 令和6年11月10日(日) まで

① 北門から入る



亀城小学校

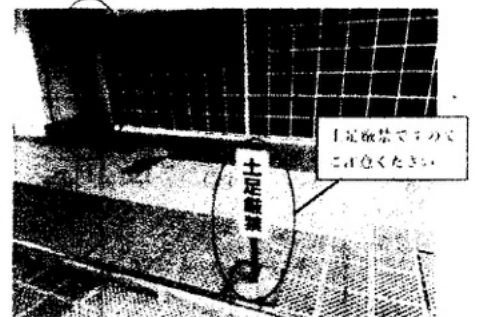
【迂回ルート】



* 仮設トイレは土足禁止!



② 放送室扉



② 放送室扉から体育館へ入る。

* 退室するルートも同じです。

【 熱中症を予防しよう!! 】

猛暑が続き、刈谷市では連日熱中症警戒アラートが発令されています。



下記の事項に注意して熱中症にならない様に注意しましょう。

- ・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熱中症に注意しましょう。
- ・熱中症は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。
- ・汗をかいたら水分補給だけではダメです、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、こまめに水分を補給しましょう。
- ・日々の体調管理が大切です。



熱中症の症状

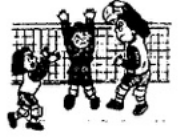
軽傷：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗・生あくび ➡ 症状が進むと中等症になります。

上記のような症状が出たら熱中症の疑いがあるので、涼しい場所に避難し水分等を補給して下さい。



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	14 日・21日	4日・18日	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
卓球教室	<u>7</u> 日・28日	11日・25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	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	7日・ 14 日 21日・28日	4日・11日 18日・25日	19:00~20:45 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	<u>11</u> 日・ <u>25</u> 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	18日・25日	<u>1</u> 日・22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・17日	<u>14</u> 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	4日・ 11 日 18日・25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	<u>7</u> 日・ <u>21</u> 日・28日	<u>4</u> 日・11日	19:00~20:30 水曜日	刈南中体育館 柔剣道場

* 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。