

夏のカルチャー教室 随時募集中!



親子の絆を深める「リラククスベビーマッサージ」を使用し、ママの優しい手でマッサージを行います。また、子育ての悩み等、ママ同士相談し合うこともできます。総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館にて開講しております。ぜひ、お気軽にご参加ください。

リラククスベビーマッサージ

現在「夏のカルチャー教室」にて、随時募集を行っております。定員に空きのある教室については、各施設にお問合せ下さい。皆様のご参加、お待ちしております。

教室紹介

施設	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
時間	9:30~10:30	11:00~12:00	10:00~11:00
曜日	木曜	水曜	火曜
対象	生後2カ月~ハイハイまでの赤ちゃんと保護者		

ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者
ハマダスポーツ企画株式会社

2021年(令和3年)

7月号

一宮市総合体育館
尾西スポーツセンター
木曾川体育館
木曾川いきいきセンター



LINE LINE
公式アカウント
はじめました!



お友達募集中心!!
ぜひご登録を!!

是非ご覧ください
ウェブサイトも随時更新

夏の短期教室開催 ~尾西スポーツセンター~



「跳び箱」・「鉄棒」に
挑戦だ!!



今年度も「夏の短期教室」を開催します。「跳び箱」と「鉄棒」を中心に3日間集中して練習を行い、「開脚跳び」や「逆上がり」に挑戦します。種目を限定し、反復して行うことにより、動きが身につけていきます。気になる方は、ぜひお気軽にお申込みください。この夏にレベルアップして、お友達と差をつけよう!

施設	尾西スポーツセンター	
日程	令和3年7月27日(火)~29日(木)	
対象	①年中・年長	②小学1年生~3年生
時間	9:30~10:30	10:45~11:45
参加費	¥3,300(税込)/1名	
定員	各20名 ※先着順	
申込期間	令和3年7月6日(火)~26日(月)	

健康コラム 熱中症対策をしっかりと!

① 水分補給は
こまめに、しっかりと



のどが渇く前に補給しましょう。また、汗を多くかいたときは、水分と塩分を補給しましょう。

② 運動する環境には
注意をしよう



暑い時期の運動は、涼しい時間を選びましょう

③ 具合が悪くなったら、早めに運動を中止しよう

少しでも体調が悪くなったら、無理をせず早めに運動を中止しましょう



季節もすっかり夏になり、この時期に注意したいのが「熱中症」です。運動時の熱中症発生要因には、「環境」「主体」「運動」があり、ひとつでもバランスが崩れると熱中症を発生させてしまいます。今回は、対策と対処法についてご紹介いたします。体調管理を適切に行い、運動を楽しみましょう!