



重要なお知らせ！

今月より体育館が開館しました。
しかし、新型コロナウイルス感染
拡大防止対策のため、当分の間

**個人利用は全て
事前の電話予約制と
なっております。**

予約期間等の詳細はお尋ねください。
HPや館内にもご案内しております。
※ご予約が無い方は利用できませんので
ご了承ください。

マスク着用時の熱中症に注意！

今年は新型コロナウイルス感染防止のため、
マスクを着用している方が多いと思います。これから
暑い時期は、熱中症予防対策を行いましょう！
マスク着用時には、気付かないうちに
以下のようなことが起こっています。



★体内に熱がこもりやすくなっている。
★マスク内の湿度が上昇し喉の渇きを
感じづらくなる。

自覚のないまま脱水症状となり、熱中症のリスクが
高くなる恐れがあります。



① こまめな水分補給

② 休憩

などを常に意識し、体調管理に十分ご注意
ください！

<トレーニング豆知識講座>

皆さんこんにちは(^^) /

自粛生活が終了し、少しずつ活動を始めると増えていると思います。

しかし、自粛生活により「体力低下」や「筋力低下」となっており、急に運動を始めるとケガをする
恐れがあります。

そこで、今回は筋力を取り戻すために、おすすめのトレーニングをご紹介します。

【スクワット】

【鍛えられる部位】

お尻、太ももの筋肉

【手順】

- ① 肘を斜め上に向け、
胸をしっかりと張って立つ
- ② 肘が下を向かないようにし、
お尻を後ろに引きしゃがむ
- ③ ①の姿勢に戻る

①

肘を斜め上に向ける

胸を張る



踵に重心を置く

②

肘はやや上向き

背中はずまらず

膝が前に出過ぎない



踵に重心を置く