



ももち体育館 施設だより



令和7年度 後期スポーツ教室（10月～3月分）の募集を開始します。

お申し込み方法は下記のとおりです。

【申込期間】 8月1日（金）～8月20日（水）

【お申し込み方法】

- ①ホームページ ②往復はがき ③来館にて申込み ※返信用はがきが必要です。
- 詳しくはももち体育館ホームページまたは窓口まで！

8月18日（月）は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

◆ 熱中症予防と運動

夏場の運動は、熱中症のリスクが高まります。以下のポイントを守って、安全に体を動かしましょう。

✓ 運動前・運動中・運動後の水分補給を意識

こまめに水分をとりましょう(できれば塩分を含んだ飲料がベスト)。喉が渇く前に、少量ずつ定期的に補給するのが効果的です。

✓ 室内の温度管理を徹底

エアコンや扇風機を活用して、室温は28℃以下を目安にしましょう。サーキュレーターなどで空気を循環させると効果的です。

✓ 屋外運動は時間帯を選ぶ

朝の涼しい時間帯(6～9時)か、夕方以降に行いましょう。日中の屋外運動は原則避けるようにしましょう

✓ 服装と汗対策

汗をかいたらすぐに着替えを行い、汗冷えを防ぎましょう。通気性・吸汗性のよい速乾素材の運動着を選びましょう

✓ 運動強度の調整

無理に頑張らず、少しでも息苦しさやめまいがあれば中止するなど、自分の体力に合った内容で調整しましょう

✓ 休憩と栄養補給も忘れずに

30分以上の運動では、途中で休憩を取りましょう。

運動後は糖分や塩分を補う軽食も◎(例:バナナ、塩分タブレットなど)

☺️ 暑い季節でも無理せず、安全に楽しく運動を続け、健康づくりに取り組みましょう！



ももち体育館では、X(旧Twitter)を開設しております。

ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。



ももち体育館 X リンクはコチラ↓↓

