

ウェルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウェルネスニュース

平成29年7月14日号
総合型地域スポーツクラブ
一般社団法人
愛川ウェルネスネットワーク
クラブ事務局 ☎080-5899-9046
(月～土 9:00～17:00)
✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

第34回愛川町 勤労祭野外フェスティバル参加者募集 8月20日（日）午後2時～

内陸工業団地内街路にて

※ウェルネスの出演時間はまだ決まっていません

勤労祭に下記の種目が出演することになりました。

出演ナンバーは通常レッスンで練習していますので

皆さん参加して楽しんでみませんか？

ウェルネスダンスは飛び入りもOKです。

出演種目

- ☆ラテンダンス
- ☆ジャズダンス
- ☆ヒップホップ
- ☆ウェルネスダンス



熱中症とスポーツ

森田恵子

7月に入り暑い日が続くと気になるのが熱中症。

そこで今回は熱中症について少しお話します。

熱中症は、梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生しています。

屋外だけでなく室内でも起こる恐れがあり、それ程気温が高なくても湿度が高い場合は発生する可能性があります。

風邪気味で体調不良時は注意が必要で、下痢など脱水状態時は特に危険です。

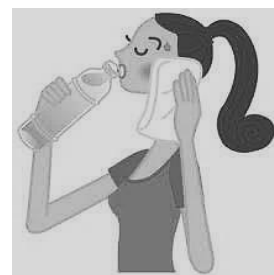
また、お酒を沢山飲んだ日の翌日や朝食を抜いた日、寝不足も熱中症になる要因になります。

では、熱中症にならない為（運動時）にはどうしたら良いでしょうか？

- 35度以上の環境下では原則運動中止
- ウエアは吸湿性や通気性の良い素材のものを選ぶ
- 屋外での活動時は帽子を被る
- こまめな水分補給をする（運動時は出来ればスポーツドリンク）
- 30分に一度は休憩を取る（運動強度による）
- 体調の良くない時は無理せず休む（我慢しない）

*持病や投薬と熱中症との関係は掛かりつけ医の指示を仰いで下さい

一番大事なのは無理や我慢をしないことです。熱中症に気を付け、楽しく運動をして暑い夏を乗り越えたいですね。



ウエルネスニュース

<http://www.aikawa-wellness.net>

スポーツくじ



お知らせ

7月27日は8月、9月分月会費の引き落とし日です。
口座残高のご確認をお願い致します。
まんいち残高不足の場合は自動引き落としができません
なのでお手数ですが下記口座にお振り込み下さい。

県央愛川農業協同組合 中津支所
(普)0011675
愛川ウエルネスネットワーク

★★★★★★★★★★★★

私たち 一般社団法人
愛川ウエルネスネットワ
ークは toto 助成(総合型
地域スポーツクラブ活動
助成)を受けて活動して
います。

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業



8月

★お問い合わせ★クラブ事務局
(月～土 9時～17時)
☎080-5899-9046

月			火			木			金		土		
太極拳	ソフトエアロ	ラテンダンス	リラックスヨガ	リラックスヨガ	エアロミックス	オリジナルエアロ	タイチーダンス	ボールエクササイズ	リラックスヨガ	ジャズダンス	リズム&ストレッチ	ヒップホップ	エアロミックス
大 畠	深 沢	森 田	吉 川	吉 川	石 村	青 木	石 村	五十嵐	吉 川	深 沢	森 田	深 沢	石 村
11:15~ 12:30	13:30~ 14:45	15:15~ 16:30	13:15~ 14:30	15:15~ 16:30	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	11:15~ 12:30	13:30~ 14:45	15:30~ 16:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45
			1	1	1	3	3	3	3	4	4	5	5
7	7	7	8	8	8	10	10	10	10	11	11	12	12
14	14	14	15	15	15	17	17	17	17	18	18	19	19
21	21	21	22	22	22	24	24	24	24	25	25	26	26
28	28	28	29	29	29	31	31	31	31				

★お願い★

- ・レッスン参加の際は参加者名簿に○をつけて下さい。
名簿に名前がない場合は、ご自分で記名して下さい。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに
お願い致します。

★体験随時受け付け中★

運動のできる服装、飲み物、
敷物(バスタオル等)持参で
お気軽にお越し下さい。