

刈谷南SSCだより

令和3年 8月 1日

刈谷南総合スポーツクラブ

事務局 090 9908 3821

【 絵手紙教室 】

令和3年6月27日 クラブハウスにて絵手紙教室が開催されました。



教室の様子



教室の様子



参加者の作品

次回開催日 令和3年10月24日(日) 13:30 ~ 刈谷市体育館内 クラブハウス

【 熱中症から体を守ろう 】

熱中症の時期になってきました、下記の事に注意し熱中症にならない様にしましょう。

【スポーツ時の熱中症】

- ・気温が35℃を超えた日や、気温がさほど高くなくても湿度が高い日は要注意。
- ・炎天下での運動だけではありません。室内で発生する熱中症も近年増加しています。室温が高いときは無理をせず、適度に休憩をとみましょう。
- ・汗をかいたら水分補給だけではダメ！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、こまめに水分補給！
- ・衣服を工夫して暑さを調整しましょう。

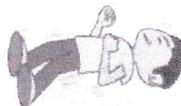
下着には 吸水性 や 速乾性 に優れた素材を選ぶと良い。



塩飴

【熱中症の症状】

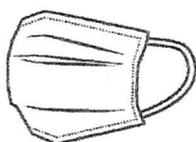
- ・めまい、立ちくらみ、顔のほてり、倦怠感、頭が重い、頭痛。
- ・筋肉痛、筋肉のけいれん、足がつる。
- ・汗のかき方がおかしい。
- ・体温が高く皮膚が赤く乾いている。



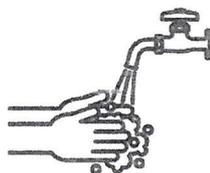
【 新型コロナウイルス感染防止 対策 】



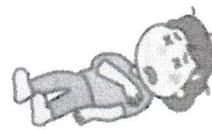
自宅で検温



マスク持参



手洗いの徹底



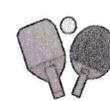
体調不良のときは参加しない





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	4日・18日	1日・15日	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
卓球教室	X 1日・25日	8日・22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	4日・ X 1日 18日・25日	1日・8日 15日・22日・29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	2日・4日 9日・ X 1日 1 6日・18日 23日・25日	1日・6日 8日・13日 15日・20日 22日・27日・29日	19:00~20:45 月曜日 水曜日	刈南中体育館 アリーナ
バトミントン教室	4日・18日	1日・15日 ₂₂	19:00~20:45 水曜日	衣浦小体育館
サンデーバトミントンサークル	8日・22日	1 X2日・26日	9:30~11:30 日曜日	衣浦小体育館
ミニテニスサークル	7日・21日	4日・18日	13:00~15:00 土曜日	亀城小体育館
ソフトバレーボールサークル	1日・8日 22日・29日	5日・ X 2日 19日・26日	9:30~11:30 日曜日	住吉小体育館

* 新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催日・開催時間が変更になる場合があります。

* 8月度は8月11日~8月16日まで学校体育施設の開放はありません。