

スポーツ教室受講生を募集

体育館だより

龍野体育館 ☎0791・63・2261
 新宮スポーツセンター
 ☎0791・75・1792
 揖保川スポーツセンター
 ☎0791・72・5567
 御津体育館 ☎079・322・3012



スポーツを気軽に親しみ、健康づくりや体力づくりに役立ててください。

◎申込期間 8月9日(日)～15日(土)9時～19時(ただし、日曜日は17時まで。月曜日を除く。)

定員を超えた教室は、8月16日(日)10時に事務局で抽選を行います。

ただし、定員に満たない教室は、8月18日(火)13時以降において随時受け付けます。

※申し込みは、本人又は保護者(小人の教室)に限る。(電話、FAX不可)

◎受付場所 龍野体育館
 体育振興課(☎63・2261)

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日	受講料
幼児体操教室Ⅰ	年少・年長に相当する園児	20人	15:00～16:00	9/ 8～11/24	火	2,000円
幼児体操教室Ⅱ	年少・年長に相当する園児	20人	15:00～16:00	9/ 9～11/18	水	2,000円
幼児体操教室Ⅲ	年少・年長に相当する園児	20人	15:00～16:00	9/11～11/13	金	2,000円
小学生器械体操教室Ⅰ	小学1年生	15人	10:00～11:00	9/12～11/21	土	2,000円
小学生器械体操教室Ⅱ	小学2・3・4・5・6年生	15人	11:00～12:00	9/12～11/21	土	2,000円
リフレッシュ教室	産後6年以内の女性	30人	10:00～11:00	9/ 8～11/20	火・金	4,000円
ストレッチ・ヨガ	一般男女18歳以上	20人	13:30～14:30	10/ 6～12/15	火	2,000円
リズム・ヨガⅠ	一般男女18歳以上	20人	19:30～20:30	10/ 7～12/ 9	水	2,000円
リズム・ヨガⅡ	一般男女18歳以上	20人	19:30～20:30	10/10～12/12	土	2,000円
チェアービクスⅠ	女性シニア(45歳以上)	25人	10:00～11:00	10/ 7～12/ 9	水	2,000円
チェアービクスⅡ	女性シニア(45歳以上)	25人	10:00～11:00	10/ 9～12/11	金	2,000円
ヘルシービクス教室	一般男女18歳以上	25人	13:30～14:30	9/ 9～11/25	水	4,000円
			10:00～11:00		土	



車椅子バスケットのテクニックそしてスピードとパワーあふれる激しいプレイを是非ご覧ください。

◎とき 8月22日(土)11時～8月23日(日)10時

◎ところ 兵庫県立西播磨総合リハビリテーションセンターふれあい交流館
 新宮町光都1丁目7番1号

◎その他 体育館は冷房が利いています。駐車場完備

◎問い合わせ先 松尾 仁
 (☎090・1679・7911)

第3回姫路車椅子バスケットボール30N3交流大会の開催

保健だより

はつらつセンター ☎0791-63-2112
 新宮保健センター ☎0791-75-3110
 揖保川保健センター ☎0791-72-6336
 御津保健センター ☎079-322-3496

熱中症予防

〜夏を元気に過ごしましょう〜

暑くなると、熱中症が起こりやすくなりますが、重症化すると、死に至る可能性もあり、注意が必要です。

*熱中症とは…

高温環境下で、体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称で、次のような病型があります。

- ①熱失神―皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少して起こるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となって、脈は速くて弱くなる。
- ②熱疲労―脱水による症状で脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
- ③熱けいれん―大量に汗をかいた時に水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなつたけいれんが起る。
- ④熱射病―体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が起こり、死亡率が高い。

*かかりやすい原因

環境的には前日より急に温度が上

がった日、温度が低くても多湿である場合、室内作業をしている人が急に暑い戸外に出て作業した場合など。又、乳幼児、高齢者、肥満、下痢など脱水傾向、発熱、睡眠不足の状態などでもかかりやすくなります。

*予防法

*外出時の注意

暑い日や暑い時間帯には外出を控えましょう。外出や屋外での作業は、早朝や夕方の方の気温の低い時間帯で行うようにします。また、帽子や日傘などで直射日光を遮り、通気性や吸水性のよい衣服を着るようしてください。

*水分、塩分の補給

のどが渇いたと感じた時には、既に脱水状態になっていることもあり、のどの渇きを感じなくてもこまめに補給します。外出時には、スポーツドリンクなどを携帯するのもよいでしょう。アルコールや

カフェインを含む飲み物には利尿作用があるので、水分補給には向いていません。

*直射日光を防ぐ

室内では、窓にすだれやカーテンなどをかけて直射日光を遮り、できるだけ室内の温度が上がらないようにします。

*住居の風通しをよくする

窓を開け、空気の流れをつくります。夜間、防犯のため窓を閉めざる場合は、冷やしすぎない程度にエアコンを利用するとよいでしょう。

*対処法

- ①熱失神②熱疲労―涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。吐き気などで水分補給が出来ない場合は医療機関へ受診が必要です。
- ③熱けいれん―スポーツドリンクなどを補給する。
- ④熱射病―意識障害が起きた場合は、直ちに救急車を呼びましょう。救急車を待つ間に前述の事を可能であれば行い、保冷剤などを首、わきの下、太ももの付け根に当てて身体を冷やしましょう。

ヘルスアップ教室参加者募集

メタボリックシンドロームを解消するため生活習慣を一緒に見直してみませんか

- 参加対象:30~74歳の腹囲が男性85cm・女性90cm以上またはBMI25以上の方で医師より運動制限の指示がない方
- 内容:運動指導、個別運動・栄養・生活相談
- 申込みは健康課(はつらつセンター、各保健センター)まで

場所(☎)	日時
はつらつセンター (0791-63-2112)	7/27(月) 9:30~11:30
新宮保健センター (新宮総合支所内) (0791-75-3110)	7/24(金) 13:30~15:30
揖保川保健センター (0791-72-6336)	8/20(木) 9:30~11:30
御津保健センター (079-322-3496)	7/13(月) 13:30~15:30

乳幼児相談・各種教室

事業名	場所	はつらつセンター	新宮保健センター (新宮総合支所内)	揖保川保健センター	御津保健センター
赤ちゃん相談		8/12 10:00~11:30 乳児(希望者)	7/21 10:00~11:30 8/11 乳児(希望者)	7/17 10:00~11:30 8/19 乳児(希望者)	8/4 10:00~11:30 乳児(希望者)
キッズ相談		8/6 10:00~11:30 幼児(希望者)	8/3 10:00~11:30 幼児(希望者)	7/24 10:00~11:30 幼児(希望者)	7/21 10:00~11:30 幼児(希望者)
もぐもぐ教室(離乳食教室) ※要申込		7/23 9:45~10:00 乳幼児とその保護者			
パクパク教室(幼児食教室) ※要申込		7/22 9:45~10:00 アトピー・アレルギーで食に不安のある幼児と保護者			
ほのぼのおふくろ料理教室 ※要申込		7/15 9:45~10:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者		8/18 9:45~10:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者	
自主トレーニング 講習会		8/25 18:15~20:30 7/13・8/10 9:15~11:30 40歳以上の市民	7/29 9:30~11:30 40歳以上の市民 ※場所は新宮公民館です。 自主トレーニング開放について、月曜日は休みとなっています。ご注意ください。		7/24 9:30~11:30 40歳以上の市民
自主トレーニング アドバイス			8/5 9:30~11:30 自主トレーニング許可証保持者 ※場所は新宮公民館です。		
参加方法		赤ちゃん相談、キッズ相談		予約の必要はありません。実施時間内に会場へお越しください。	
		もぐもぐ教室、パクパク教室、ほのぼのおふくろ料理教室、自主トレーニング講習会、自主トレーニングアドバイス		予約が必要です。実施日の3日前までに電話で予約してください。	