志段味だより

2024 2月号

Pick up 1回参加型レッスン

≪筋トレ系Exercise≫

第3期スポーツ教室始まっています!!

◎一般向け教室◎
■癒しヨガⅢ、リセットヨガⅢ
■仕事帰りキックボクシング

◎親子・子ども向け教室◎
■キンダーリズム体操（親子）
■わんぱくキッズ体操Ⅲ

≪申込み方法≫
お電話または受付窓口にて
052-736-3766
※定員なり次第、受付終了

≪日程・参加料金≫
お電話または受付窓口にて、お問い合わせください

大会･行事、教室等予定

志段味スポーツランド　カレンダー

日	曜日	大会･行事		その他教室等	日	曜日	大会･行事		その他教室等
		競技場	庭球場				競技場	庭球場	
1	木			バランスボール 仕事帰りキックボクシング	16	金			わんぱくキッズ体操Ⅲ
2	金			わんぱくキッズ体操Ⅲ	17	土	令和5年度　守山区ミニテニス大会		
3	土	シッティングバレーボール大会	ジュニアグランプリ		18	日	第9会愛知県卓球年齢区分団体戦		
4	日	シッティングバレーボール大会	ジュニアグランプリ		19	月			
5	月				20	火			癒しヨガⅢ リセットヨガⅢ
6	火			癒しヨガⅢ リセットヨガⅢ	21	水			キンダーリズム体操
7	水			キンダーリズム体操	22	木			バランスボール
8	木			バランスボール 仕事帰りキックボクシング	23	金	スポーツパーク　バレーボール大会		
9	金			わんぱくキッズ体操Ⅲ	24	土			
10	土	愛知県ソフトバレーボール№1決定戦			25	日			
11	日	愛知県ソフトバレーボール№1決定戦			26	月			
12	月				27	火			癒しヨガⅢ リセットヨガⅢ
13	火			癒しヨガⅢ リセットヨガⅢ	28	水			キンダーリズム体操
14	水			キンダーリズム体操	29	木			バランスボール
15	木			バランスボール 仕事帰りキックボクシング	30				
					31				

○大会･行事につきましては、主催者都合、施設都合等により中止となる場合がございます。
○大会･行事により、駐車場が混雑する場合がございます。あらかじめご了承いただきますよう、お願い申し上げます。
○大会･行事予定は、20日時点のものとなります。

2月の健康ワンポイントアドバイス

冬に多い≪温度差で起こるヒートショック≫

まだまだ寒い日が続いています。2月は一番寒さ厳しいときです。このような季節に気をつけたいのが「ヒートショック」
ヒートショックは、気温の低い場所から暖かい場所への移動など、急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動して起こる健康障害です。入浴時に起こりやすいことが知られています。脱衣場や浴室では室温が低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は拡張して、血圧が急激に下がります。温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞を発症し、結果として溺れてしまい、命を落とすこともあります。

1）入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
脱衣場にヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。
（2）湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
急に湯船につかるのは危険です。かけ湯で徐々に体を温め、また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにする。
（3）湯船の温度はぬるめ（41℃以下）長湯を避ける
湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。
（4）入浴前後には、コップ一杯の水分補給を

JPN SPORTS 公式アプリ ダウンロードはこちら
Instagram shidamisl_official
友達登録してね♪ LINE@ @515pkfw

発行：指定管理者 株式会社JPN
http://www.jpn-sports.com/shidami
志段味スポーツランド 検索