

# 志段味だより

# 秋イベント

## 1DAY SPORTS FES

何やる？両方やる？

野球 VS サッカー  
BASEBALL VS SOCCER

2024年10月14日(月・祝)

野球：10時～11時半 サッカー：14時～15時

## ものづくり

歴史にふれよう

古墳時代にタイムスリップ

勾玉づくり体験

10.14 月・祝  
12:15～13:45



【内容】 勾玉づくり(珪藻土を勾玉の形にやすりて削ります)  
【対象】 年少～小学生 【定員】 20名 【参加費】 800円(税込)  
【持ち物】 汚れてもいい服(珪藻土を削った粉が出ます)  
【場所】 会議室兼軽運動室  
【その他】 未就学のお子さまは保護者同伴、低学年のお子さまは可能な限り保護者同伴をお願いします



## 1DAYイベント

日時：10/14(月・祝)

基本を中心に練習する野球教室、サッカー教室を開催。

年少さんから参加できる工作体験も開催。  
古墳時代にタイムスリップ<勾玉づくり>

申込みは、10/1(火)

窓口11時～、電話11時半～ ※先着順  
内容等詳しくは、電話ください。

☎ 052-736-3766

※野球及びサッカー教室は屋外開催となります。荒天の場合は中止となることがございます。あらかじめご了承ください。

<<申込み方法>> 10月1日(火) 窓口11時～ 電話11時半～ ※先着順

志段味スポーツランド 指定管理者 美野 ☎ 052-736-3766

## 第2期 スポーツ教室 空き状況

※申込みはお電話または受付窓口 ※随時受付中!!定員になり次第受付終了  
※し志段味スポーツランド 052-736-3766  
※内容等詳しくはお電話または受付窓口にてお尋ねください

### わんぱくキッズ体操 II

日時：9/6～11/22 金曜日  
16:00～17:00

参加費：7,200円  
対象：年少～年長

### わんぱくジュニア体操 II

日時：9/7～11/30 土曜日  
10:00～11:30

参加費：7,200円  
対象：小学生



### ZUMBA® II

日時：9/12～11/21 木曜日  
9:30～10:15

参加費：3,500円  
対象：一般

### エアロビクス II

日時：9/12～11/21 木曜日  
10:30～11:30

参加費：3,500円  
対象：一般

### 太極拳 II

日時：9/6～11/15 金曜日  
10:00～11:30

参加費：3,500円  
対象：一般



# 大会・行事、教室等予定 カレンダー

志段味スポーツランド

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	火			ボディメイクⅡ	16	水			
2	水				17	木			ZUMBA®Ⅱ エアロピクスⅡ
3	木			ZUMBA®Ⅱ エアロピクスⅡ	18	金	オレンジカップ 予選大会		太極拳 わんぱくキッズ体操Ⅱ
4	金			太極拳 わんぱくキッズ体操Ⅱ	19	土	愛知県中学校新人大会 ヤングクラブ予選会	愛知県中学校新人テニス大会	わんぱくジュニア体操Ⅱ
5	土		朝日杯 本選	わんぱくジュニア体操Ⅱ	20	日	守山区小中学校卓球交歓大会	愛知県中学校新人テニス大会	
6	日	愛知県ダンススポーツ競技会 名古屋大会			21	月			
7	月				22	火			ボディメイクⅡ
8	火			ボディメイクⅡ	23	水			
9	水				24	木			ZUMBA®Ⅱ エアロピクスⅡ
10	木			ZUMBA®Ⅱ エアロピクスⅡ	25	金	オレンジカップ 予選大会		太極拳 わんぱくキッズ体操Ⅱ
11	金			太極拳 わんぱくキッズ体操Ⅱ	26	土	愛知県中学校新人大会 ヤングクラブ予選会	小学生団体戦	わんぱくジュニア体操Ⅱ
12	土		愛知県中学校新人テニス大会	わんぱくジュニア体操Ⅱ	27	日		小学生団体戦	
13	日		愛知県中学校新人テニス大会		28	月			
14	月	第7回 金鯱杯			29	火			
15	火			ボディメイクⅡ	30	水			
					31	木	運動会		

- 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。あらかじめご了承くださいませよう、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。



## 秋の体調不良はなぜ起こる？

「夏の冷え」による疲れが残っている  
冷房や冷たい飲み物を飲んでいた影響で、秋に体の冷えを引き起こし、胃腸の機能の低下がしたままになってしまったりも。朝晩の気温が下がる秋に入ると、さらに体の冷えが進んでしまうこともあるので、服装などで体温調整をしてください。

**空気の乾燥**  
秋は空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気づかず、水分補給のタイミングを逃してしまいがちです。激しい運動は大量の汗をかくのでわかりますが、ウォーキングやストレッチなどの軽運動でも汗はかいています。しっかりと水分補給をしましょう。水分が不足すると、便秘や肌荒れ、代謝低下となって脂肪がつきやすくなったり、倦怠感などの体調不良の原因となります。

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