



6月校区スポーツデー

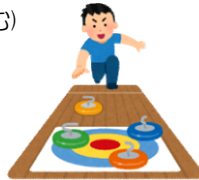
会場：長岡第十小学校体育館・グラウンド

6月11日・25日(日) 9:30~11:30

参加費：高校生以上 ¥200(クラブ運営協力金含む)
小・中学生 ¥100
会員の方は無料(当日加入も対象)

【グラウンド】 (雨天中止)

- ★グラウンド・ゴルフ
- ★モルック体験

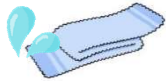


雨天の場合は…体育館の種目をお楽しみ下さい！

グラウンド状態不良の場合も中止になります。
前日が雨の場合は、念のため上履きもご持参
ください。



飲み物・汗拭きタオルなど各自で持参下さい。
帽子着用等熱中症対策もお願い致します。



汗をかいた時は塩分・ミネラルの補給も！

【体育館】 上靴をご持参下さい

- ◆カローリング
- ◆モルック(室内用)
- ◆ワンバウンドふらばーるバレー



※参加人数が少ない競技は、
行わない場合もあります

6月25日(日)は

役員研修会を兼ねて行います
通常のスポーツデーより参加者
が多くなりますのであらかじめ
ご了承ください

こまめに
水分補給



熱中症 梅雨の晴れ間にご用心！



熱中症の代表的な初期症状

- めまい(目眩、眩暈)
- 立ちくらみ
- 一時的な失神

意識がはっきり
しているかを確認



- ・安全で涼しいところへ移動
(転倒防止の為両側から2人で支える)
- ・横になって休ませる
(足を10cm程度高く)
- ・体を冷やす(首筋やわきの下など)
- ・水分補給(スポーツドリンクや0.1~0.2%
の濃度の食塩水を自分で飲む)

暑熱順化(しょねつじゅんか)出来ていますか？
暑熱順化とは、徐々に体を暑さに順応させること
暑熱順化により体温調節が上手くできるよう
になると、同じ暑さ指数(WBGT)であっても熱中症
になりにくくなります。



暑熱順化について詳しく知りたい方は
右のQRコードを読み取りください。
暑熱順化のチェックもできます。



熱中症ゼロへ
プロジェクト



長十校区コミュニティ協議会からのお知らせ

コミュニティニュース13号を6月1日
に発行。長岡京市広報6月号に挟み込
まれて各戸配布。 ホームページ
からもダウンロードできますので、
是非ご覧ください。



長十校区地域
コミュニティ協議会



スポーツ振興事業 天然芝のコースで グラウンド・ゴルフを楽しもう！

5月21日(日)実施いたしました。
お天気にも恵まれ、楽しい時間を
過ごす事が出来ました。

裏面にてポストヴィラでの
様子を掲載しております



予定は変更になる場合もあります。一番新しい情報は、クラブのホームページでご確認ください

