

スポーツがっしが

No.382

令和2年(2020年)
(毎月15日発行)

葛飾区奥戸総合スポーツセンター
〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1

TEL(3691)7111
FAX(5698)1752

～あなたの夢を技術で創造～

下 (株)トーヨー建設
代表取締役 岡田吉充
葛飾区柴又7-1-11 ☎5694-1321

<グループ会社>
・(株)岡田不動産 東京都指定法人
葛飾区柴又7-1-11 ☎(3659)1321
・新小岩営業所
葛飾区新小岩1-52-10 ラカノS1F

Goggle

2面=各種スポーツ大会・スポーツ教室ほか 3面=施設抽選・予約/休館スケジュール、かつしがスポーツフェスティバル2020施設無料開放ほか 4面=ランニング・ウォーキング教室ほか

レッツチャレンジスポーツ

それ漕げ！やれ漕げ！カヌー(カヤック)1日体験教室

毎年大好評のカヌー(カヤック)1日体験教室、今年も開催します！

回【1回目】8月29日(土)※予備日9月5日(土)
【2回目】8月30日(日)※予備日9月6日(日) 各回とも同じ内容です。

午前10時から午後4時(午前9時20分受付開始)

※小雨決行、ただし気象条件によって中止、または早めに切り上げる場合があります。

会江戸川河川敷(集合・解散:柴又公園船着場付近)

対小学3年生以上65才以下の方〔2面欄外参照〕

※中学生以下は成人の同伴者が必要(見学でも可)

定各回25人(計50人)

※応募者多数の場合は抽選 ※参加は1人1回に限ります。

費1人1回2,000円(指導料・保険料・カヌー等使用料含む)

※昼食・飲料を必ずご持参ください。熱中症対策も各自でお願いします。

※直前にキャンセルした場合は、保険等の取消料がかかる場合があります。

方往復ハガキに、①希望者全員の参加希望日(1or2回目)②お住まいの住所または、勤務、通学先③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢(学年)⑥連絡のとれる電話番号⑦身長⑧体重を書いて下記までお申し込みください。

※1通につき家族・グループなど、最大4人までの応募が可能です。

※天変地異等により、実施が困難だと主催者が判断した場合、中止する場合があります。

☑8月10日(月・祝)必着 ※当選・落選のハガキは、8月17日(月)頃発送予定です。

申〒125-0052柴又6-36-5 葛飾区カヌー協会「カヌー(カヤック)体験教室」係 あて

問カヌー協会(あらい) ☎090(1760)5297 [HPhttp://canoe.main.jp/](http://canoe.main.jp/)



運動する際は、熱中症に気を付けよう！

暑い日が続いていますが、スポーツ活動をする際は、新型コロナウイルス感染対策と合わせて、熱中症の予防対策も必要となります。
3密(密閉・密集・密接)を避けることはもちろん、今後は以下のポイントにも配慮して、スポーツを楽しみましょう！

①小まめな水分・塩分補給

喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分を取りましょう。新型コロナウイルス感染対策のため、回し飲みやジャグの共用等はさけて、飲料水・塩あめ等は各自で準備しましょう。

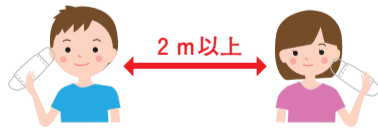


②徐々に暑さに慣れ、無理をしない

暑さに慣れるまでの数日間は、無理をせず軽い運動にとどめ、徐々に運動強度や運動量を増やしましょう。

③適宜マスクを外す

屋外で人との十分な間隔(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外すことも良いとされています。マスクを着用して運動する時は、普段より運動強度を落としましょう。



④適度な休憩をとる

日陰や風通しの良い休憩場所を確保し、定期的に暑さを避け、身体を休めましょう。



⑤日頃から体調を整える

日頃から睡眠や食事をしっかりととり、体調を整えましょう。

⑥服装に気を付ける

吸水性・速乾性・通気性の良い服装を選びましょう。また、屋外では直射日光を避けるため帽子を被りましょう。

⑦スポーツ事業に関する指数を参考にする

運動する前に、以下の表を参考にして、気温や暑さ指数(※)を確認しましょう。
暑さ指数毎に運動強度や休憩時間等を適宜調整しましょう。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防に関する事業実施の指針
35℃以上	31℃以上	★危険(中止)
31～35℃	28～31℃	★嚴重警戒 (運動習慣のない人や幼児、高齢者は中止) 休憩場所、時間を確保(10分～20分おきに水分・塩分補給)しながら実施する。
28～31℃	25～28℃	★警戒(積極的に休憩) 休憩場所・時間を確保(30分おきに水分・塩分補給)しながら実施する。
24～28℃	21～25℃	★注意(積極的に水分補給) 運動の合間に積極的に水分・塩分補給をしながら実施する。
24℃未満	21℃未満	★ほぼ安全 適宜水分・塩分補給をしながら実施する。

※暑さ指数(WBGT)…①湿度、②周辺の熱環境、③気温の3要素を取り入れた指標

暑さ指数(WBGT)の実況と予測は、「環境庁熱中症予防情報サイト」にて確認できます。右記QRコードからご確認ください。



ホームページのご案内

葛飾区体育館施設指定管理者のホームページ <http://www.spo-katsushika.esforta.jp/>
各施設の画像や利用方法・地図などがご覧いただけます。

問合せ先

〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1
奥戸総合スポーツセンター体育館内 生涯スポーツ課「0000」係
TEL(3691)7111 FAX(5698)1752