

中央体育館だより



いよいよ夏本番がやってまいりました。日差しも強くなりますので熱中症には十分気をつける必要があります。屋外ではもちろん注意が必要ですが、室内でもこまめに休憩をとり体温調節や水分補給をおこないましょう

熱中症に気をつけましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のために

◇こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分スポーツドリンクなどを補給しましょう。

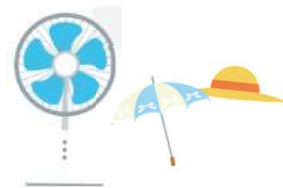


◇暑さを避ける、身を守る

室内では空調を調整しましょう。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用して室温をこまめに確認しましょう。屋外では日傘や帽子の着用し、日陰の利用、こまめな休憩をとり天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。

◇からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やしましょう。



子どもと高齢者は特に注意しましょう。



子どもは体温調整能力が未発達で、高齢者は体温調整能力が低下するため大人より警戒が必要です。

喉がかわかなくても適宜水分補給を心掛けましょう。

福岡市では熱中症情報を毎日発信しています。

(福岡市熱中症情報：<https://heatstroke.city.fukuoka.lg.jp/>)

外出する際は確認するようにしましょう



福岡市熱中症情報

貸出・販売用具品の金額変更について

いつも中央体育館をご利用いただき有難うございます。令和6年7月1日より、室内用シューズの貸出について、料金を改定させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

貸出用具	料金
室内用シューズ ※1	200円/足

販売用具	料金
タオル ※2	150円/枚
靴下 ※2	150円/足

※1:7/1より値上げいたします。

※2:7/1より新規販売します。

7月に募集を開始するスポーツ教室！

福岡マラソン完走教室

★ 申込み 7/1(月)~7/31(火)

- ◆ 日時 9/12, 9/26, 10/10, 10/31(木) 19:30~21:00(全4回)
- ◆ 料金 4,000円
- ◆ 定員 25名
- ◆ 対象 2006年(平成18年)4月1日以前に生まれた方(高校生を除く)で福岡マラソンに初めてチャレンジされる方や完走経験がなく完走を目指している方
- ◆ 申込方法 中央体育館HPより



参加者の中から抽選で「福岡マラソン2024」の出走権(有償)プレゼント!

中央体育館 7月の休館日 7月16日(火)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



個人利用の予定はこちら

旧Twitter



Instagram



Facebook