

総合型地域スポーツクラブ便り

オヤジ通信

V O 3 平成22年8月号

梅雨明けから猛暑が続き体調を崩していませんか？

熱中症対策の為に水分補給をこまめにする様に云われておりますが、体液が十分な働きをするためには量が十分である事と、濃度が一定である事が重要ですが、汗や尿などで水分が失われる時には同時にイオンも失われています。大量に汗をかいた時には体液量を補う為に喉が渴いたという反応が脳から出ますが、この時に水だけを飲むと体液が薄まり、身体はそれを防ぐ為に喉の渴きを止め、水分補給を拒否して自発的脱水を起こしてしまうので、スポーツなど行動中の飲み物は水よりも電解質の入ったスポーツ飲料を倍位に薄めて飲むのが効果的のようです。

運動後の冷たいキンラガービールはたまらなく美味しいですが、運動中は脱水症状に陥らないように水分補給に注意して、暑い暑い夏を乗り切りましょう。



オヤジ改造倶楽部イメージキャラクター「メタ坊」

今後の教室予定

8月10日(金)

富士山登山講習会

PM 6:30 ~ PM 8:00

会場: アウトドアステーション バンバン上田店

上田市大字上田1776-2 0268-21-1816

講師: アウトドアステーション バンバン上田店 チーフ 横川祥一氏

8月20日(金)

ふわっとテニス教室 4 佐藤 久男先生

PM 7:00 ~ PM 9:00 丸子総合体育館

丸子発祥のニュースポーツです。少し短めのテニスラケットで柔らかい大きな(直径12センチほど)ボールをワンバウンドさせてから打ち合い、ラリーを楽しむスポーツですので技術差を感じないで誰でも楽しめます。

持ち物: 体育館履き(屋内で履ける運動靴)・タオル・水分補給

8月21日(土) ~ 22日(日)

富士山登山

山小屋の都合で参加募集締め切りでしたが、本年は29名の参加予定。

8月28日(土)

親睦マレットゴルフ大会&懇親会

PM 6:00~ 石井国際マレットゴルフコース(大屋橋下流側)

参加費 大人:300円 子供:100円(小学生以上)

夕涼みをしながら親子でマレットゴルフを楽しみましょう。その後は懇親会(会費制)開催致します。

9月10日(金)

エアロびっくり教室 3 竹内 妙子先生

PM 7:00~PM 9:00 塩川コミュニティセンター

超初心者向けのエアロビクス教室です。皆がリズムに乗れず不恰好な姿で汗を掻いて大笑いしておりますのでお気軽にご参加を!

持ち物:体育館履き(屋内で履ける運動靴)・タオル・水分補給

9月17日(金)

ふわっとテニス教室 5 佐藤 久男先生

PM 7:00~PM 9:00 丸子総合体育館



(親睦ミックス200歳8人制サッカー大会)

開催催予告

10月11日(体育の日)

親睦ミックス200歳8人制サッカー大会

授業参観日に親子でサッカーの試合をする感じで、成人女性は一律25歳で数え、子供と大人の8人の年齢合計が200歳以上の仲良し家族でチームを作って参加しませんか?

各教室・大会参加希望者は丸子総合体育館へ申し込んで下さい。

上田市教育委員会丸子地域教育事務所 社会教育課体育係 TEL 0268-43-2250 FAX 0268-43-0616

URL:<http://www.oyaji-kaizou.jp>

メールアドレスoyajikaizou-club@memoad.jp



スポーツ振興くじ助成事業