

2024・8月

# 碑文谷

# NEWS

## 猛暑を乗り切る！

最も暑くなるのは8月です。**頑張りすぎない、やめる勇気です！**毎日のウォーキングや外での作業など、頑張り過ぎないことが大切です。特に体が暑さになれていない方、しんどかったり、異常に汗をかいたときには、無理せず、やめる勇気をもつことが大切です。**テニスやゴルフなどスポーツは何人かで楽しむので、途中で自分が抜けると他の人に迷惑がかかると気兼ねして、つい無理をしてしまう傾向があります。**異常に暑い日は無理をせず、**途中でやめる勇気です。**

「脱水が怖いので、夏はお茶をやめてスポーツドリンクをお茶代わりにしています。」「スポーツドリンクを水筒に入れて、のどが乾いていなくても飲むようにしています。」健康のためにと、皆さんが飲んでいるスポーツドリンクは砂糖水です。もちろんミネラルも入っているのですが、それにしてもお砂糖が多すぎます。**スポーツドリンク 500ml ペットボトル 1本に約30gの糖分です。**コーヒーに入れるスティックシュガー1本が3g、スティックシュガー10本分の糖分に相当します。1.5Lのスポーツドリンクペットボトルを1本飲むと、お砂糖30本分の糖分です。**体に必要なのは、水分、ミネラル、そして「少量」の糖分**です。スポーツドリンクによる糖分過剰摂取が糖尿病悪化の要因になります。これはお医者さんのコラムです。**心当たりないですか？**

今月の一般公開予定表	種目	曜日	時間	対象	実施日					
	音楽体操	火	10:00~11:30	16歳以上	6	13	20	27		
	剣道(火)	火	15:40~16:40	5歳以上未経験者、初心者	6	13	20	27		
			16:40~18:40	5歳以上経験者、初級者						
	卓球	水	9:00~11:30	小学生以上	7	14	21	28		
	バレーボール(水)	水	19:00~21:30	中学生以上	7	14	21	28		
	リズム体操	木	13:00~15:10	小学生以上	1	8	15	22	29	
	バレーボール(金)	金	9:00~11:30	中学生以上	2	9	16	23	30	
	障害のある方のスポーツ広場	金 (第1.3週)	13:20~15:20	障害のある方	2		16			
	なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上	2	9	16	23	30	
	剣道(金)	金	15:40~16:40	5歳以上未経験者、初心者	2	9	16	23	30	
			16:40~18:40	5歳以上経験者、初級者						
バスケットボール	土	18:00~21:00	中学生以上	3	10	17	24	31		
ノルディックウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上	3	10	17	24	31		

※剣道未就学児は保護者同伴 バスケットボールは先着60名

# 8月15日募集開始

※オフィシャルホームページ、チラシ等で教室の<<名称>><<内容>><<対象>>などご確認の上

## 幼児英語リトミック (第2期)



10/9~11/6 全5回



## キッズ体操 (第3期)

10/23~12/11 全8回



## ピラティスメソッド (第3期)

10/25~12/13 全8回

## 健康ダンス (第2期)

10/3~11/21 全8回

## ZUMBA (第4期)

10/25~12/13 全8回

## ヒップホップダンス教室 (第4期)

10/25~12/13 全8回

# 目黒区立碑文谷体育館

目黒区碑文谷 6-12-43 TEL:3760-1941

指定管理者 NPO 法人スポルテ目黒



HP アクセスコード