

# 館山ファミリースポーツクラブ “わかしお”通信

発行者：館山ファミリースポーツ “わかしお”事務局  
(館山市教育委員会スポーツ課内)  
住所：館山市北条1145-1  
TEL：080-5085-2241 FAX：(23)-3115  
メールアドレス：club-wakashio3696@ezweb.ne.jp  
ホームページ：https://spowan.com/  
令和4年度会員数：121名

## 佐原方面バスハイキング報告報告

6月11日に、市のバスにて佐原方面ハイキングを開催しました。38名の方が参加しました。天候は曇りで過ごしやすく、“伊能忠敬”の歴史にふれながら佐原の街並みを楽しみました。街並みの中に、館山出身の「中村商店」があり、房州うちわを販売していました。色々手作りの品があり参考になりました。“道の駅さわら”にて昼食。その後、香取神宮を参拝。17時前に館山へと無事に戻ってきました。

次回ハイキングは9月10日(土)平群方面(現地集合、予約なし)の予定です。来月の会報にて詳細をお知らせいたします。

皆さんどうぞ、ご参加ください。



### お知らせ

#### グラウンドゴルフ教室

熱中症警戒アラートが発表された日と夏休み期間は教室が休みとなります。

#### 社交ダンス教室

8月15日(月)、17日(水)は休みとします。

#### 合気道教室

8月11日(木・祝)は休みとします。

### 熱中症に注意しましょう

今年も暑い日々が続いています。皆さんどうぞ以下のことに注意しながら事故なく、楽しく、スポーツをお楽しみください。

#### <運動時の対策>

1. 環境条件を把握しておきましょう。
2. 状況に応じた水分補給を行ないましょう。
3. 暑さに徐々にならしていきましょう。
4. 個人の体力や体調を考慮し、無理をしないようにしましょう。
5. 運動時の服装に気を付けましょう。
6. 具合が悪くなったには早めに必要な措置をとりましょう。
7. 無理な運動は控えましょう。