

# 館山ファミリースポーツクラブ “わかしお”通信

発行者：館山ファミリークラブ “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

Eメール：club-wakashio3696@ezweb.ne.jp

ホームページ：https://spowan.com/

令和5年度会員数：120名(7月19日現在)

## ウォーキング教室報告

7月8日(土)に久々にバスハイキングが開催されました。28名の方が参加し船橋のアンデルセン公園で歩きました。天候はあまり暑くもなく曇り空、風が少し強かったのですが過ごしやすかったです。広い園内は花の公園と呼ばれるにふさわしくヒマワリが咲き、家族連れが多く訪れていました。プールやボートもありとても賑わっていました。食堂は少なく弁当を持ってのんびりと散策すればとても癒されるような場所でした。

帰りに鋸山美術館へ「房総から聞こえる鑿音」として知られている「木彫家の長谷川昂の記憶」を見学してきました。数々の「鑿」で作成された作品はみごとでした。鴨川市粟斗生まれで、東京湾観音の作成者です。有名な高村光雲に認められ上京して、日展の審査員を兼ねていました。2012年に102歳で亡くなり、鴨川の名誉市民でもありました。

わかしおでは今後もハイキング企画を開催いたします。皆さん是非、ご参加ください。



次回は9月14日(木) 大房方面です。渋沢栄一に関連する船形学園の磨崖碑などを学びながらハイキングをします。集合は8時30分 大房公園駐車場 となります。

※事前申し込みは不要です。当日集合場所までお越しください。

### お知らせ

- 夏休み期間中、グラウンドゴルフ教室は休止となります。
- 8月1日(火)の合気道教室はお休みいたします。
- 8月8日(火)のリズム&ストレッチ教室はお休みいたします。

### ☆スポーツイベントの紹介☆

|         |                   |      |
|---------|-------------------|------|
| 8/26(土) | オープンウォータースイミング競技  | 北条海岸 |
| 8/27(日) | 日本学生選手権(インターカレッジ) |      |

## 熱中症に気を付けてください

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. 暑さに徐々に慣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。

