

東スポーツセンター

Peony

施設だより

ピオニー

「ピオニー」とは、東区の花
「ボタン」の英語名です。

2017

8

月号

今月の Pick Up! イベント情報

体組成測定会

『INBODY』

自分の身体を見直してみたいはいかかでしょうか？

普段使用している **体重計** では **見えない事** が測定出来ます！！ **3～5分程** で測定終了！その後、**トレーナー** が測定結果を確認して、**アドバイス** をいたします。自分の身体を知り、**食事・運動** の改善につなげてみてはいかがでしょう！！
皆様のご参加をお待ちしております。



夏のINBODY 体組成測定会

部位別の **筋肉** **体脂肪量** が測定出来る！！

時間	会場
8月5日(土) 10:00～12:00	1階ロビー
14:00～16:00	1階ロビー
8月6日(日) 10:00～12:00	1階ロビー
13:00～15:00	1階ロビー

測定は簡単！装置に乗ってグリップを握るだけ！
★測定料 1回100円 独自券ポイント利用可

測定結果プリント

InBody 430 高精度ポータブル体成分分析装置



熱中症には注意しましょう！

夏にこんな症状を感じたことはありませんか？

- ① 集中力が途切れることがある
- ② 視野が狭くなることがある
- ③ 体が重くてだるいことがある
- ④ 寒気を感じることもある

上記の事項が当てはまったら、**熱中症のサイン**かもしれません！！すぐに運動をやめて**涼しい場所**で**首や脇等を冷やして**休みましょう。

無理のない運動を心がけましょう♪♪

熱中症の予防と対策

熱中症の救急処置（現場での応急処置）

熱中症を疑う症状はありますか？

- 前兆あり → 涼しい場所へ避難してください
- 前兆なし → 意識を要請してください

意識はありますか？

- 意識はあり → 涼しい場所へ避難してください
- 意識はなし → 涼しい場所へ避難してください

水分と塩分をこまめに摂ろう

暑さを避けましょう

暑い時は無理をしない

東スポーツセンター 指定管理者・株式会社JPN

8月 行事予定カレンダー

日付	予定	駐車場 混雑予想	ランニング コース 使用状況
1 火	第59回市民スポーツ祭 東区代表選手練習会	満	×
2 水	名古屋市YMCA中学生バスケット大会	満	夜
3 木	バトン全面	混	×
4 金	名古屋市名北支部夏季選手権大会バスケット	満	×
5 土	名古屋市名北支部夏季選手権大会バスケット	満	×
6 日	バウンドテニス全面	満	×
7 月			
8 火	バトン全面	混	一
9 水	市内県立学校卓球大会	満	×
10 木	市内県立学校卓球大会	満	×
11 金	全日本女子フットサル 愛知県大会	満	×
12 土	スポーツ全面	満	夜
13 日	全日本女子フットサル 愛知県大会	満	×
14 月			
15 火	VVP バレーボール	満	×
16 水	ハンドボール全面	混	×

日付	予定	駐車場 混雑予想	ランニング コース 使用状況
17 木	ハンドボール大会	満	×
18 金	ハンドボール大会	満	×
19 土	ハンドボール大会	満	×
20 日	第42回新日本スポーツ連盟 夏季リーグ バスケット	満	×
21 月			
22 火	第38回市内県立高校知育大会 ハンドボール	満	夜
23 水	バトン全面	混	一
24 木	バトン全面	混	一
25 金	マーチングバンド全面	混	一
26 土	綱引き大会	満	夜
27 日	東海私学祭 男子 バスケット	満	×
28 月			
29 火	マーチングバンド全面	混	夜
30 水	マーチングバンド全面	混	×
31 木	バトン全面	混	夜

大…大会 イ…イベント 満…満車注意(90~100%予想) 混…混雑注意(70~90%予想)

全…全日可 全…全日不可 夜…夜間のみ可 昼…午前・午後可 一…一部可(窓口確認)

※行事予定は前月の20日の時点で作成しています。

※都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

