

志段味 **だより****夏季イベント案内**

体組成測定会が開催決定！

夏目前、今一度自分の身体を知るチャンスですよ！
右の写真が測定会の様子になります♪



日程	時間	場所
7月11日(火)	13:00~15:00	ロビー
7月12日(水)	17:00~19:00	トレ室
7月13日(木)	12:00~14:00	ロビー
7月14日(金)	11:00~13:00	ロビー
7月15日(土)	13:00~15:00	トレ室
7月16日(日)	11:00~13:00	トレ室
7月17日(月)	15:00~17:00	トレ室

6月の天敵『梅雨について』の豆知識

その①～梅雨の種類

その②～お肌のトラブル

その①『梅雨の種類』

梅雨が本格的にスタートする6～7月ですが2タイプ存在します！

西日本で観測されやすい「**陽性梅雨**」はスコール等の激しい雨が降ります。東日本は「**陰性梅雨**」と言われ長くジメジメした降りたり止んだりを繰り返します。

愛知県はフォッサマグナを基準とすると東日本になるので比較的ジメジメとした雨が多いようですね(^_^)

「梅雨」に向け、しっかり対策をしてジメジメ期を快適に過ごしましょう♪

その②『お肌のトラブル』

6～7月の平均的な湿度は70～80%台をマークするので汗の多くなる季節となります！汗が皮膚に溜まる事で炎症が起きます、これを「あせも」と言います。肌荒れの原因ですね(^o^)
汗を吸いにくい素材は身体に熱を保持する原因の一つとなるので速乾性の素材「ドライフィット」素材の服装を選ぶのが良いですね！！

これからの季節、運動する際は着替えなどの素材にもこだわってみては如何ですか？(^o^)



「2ヶ月を振り返って」

皆さん、はじめまして。

4月・5月のViPRにご参加頂き、誠にありがとうございました。

新たに導入したViPRは如何ですか？

眠っている身体を呼び起こしてくれるViPRは筋力エクササイズ、調子を整えるといった様々なニーズにお応えする事の出来る万能ツールです！

毎月2回実施して行くイベント『ViPRレッスン』をこれからも宜しくお願い致します(*^_^*)

ViPR公認

インストラクター

小森一輝



6月・7月の庭球場営業時間が長くなります♪
思う存分テニスを楽しんで下さい(^o^)



☆午前1	9:00~11:00
☆午前2	11:00~13:00
☆午後1	13:00~15:00
☆午後2	15:00~17:00
☆薄暮3	17:00~19:00

6~8月の野球場の

営業時間ご案内致します♪



日が長くなり、屋外で運動する時間が延びましたよね！志段味スポーツランドの野球場も営業時間が延びています！

ぜひ、ご利用下さい(*^_^*)

☆午前	9:00~12:30
☆午後	13:00~16:30
☆薄暮1	16:30~17:30
☆薄暮2	17:30~18:30

6月の競技場・庭球場大会利用一覧♪



☆競技場☆

6/ 4(日)	第83回愛知県社会人クラブチーム対抗バドミントン選手権大会
6/16(金)	もいやまっ子子育て広場
6/18(日)	男女9人制クラブカップ愛知県大会
6/25(日)	第13回守山区小中学校PTA卓球交流会大会

☆庭球場☆

6/ 1(木)	第15回ピンクリボン愛知県予選大会0V50の部
6/ 2(金)	第15回ピンクリボン愛知県予選大会0V50の部
6/ 9(金)	第15回ピンクリボンコンソレーション大会
6/10(土)	春季東海医歯薬ソフトテニス大会
6/11(日)	春季東海医歯薬ソフトテニス大会
6/25(日)	愛知スポーツ祭典テニス・団体戦

大会開催日は
駐車場が混雑する恐れがあります。
ご迷惑をおかけしますが、
ご理解ご協力の程お願いします

