

志段味 **だより**

令和7年度第3期スポーツ教室空き状況

教室名	対象	時間	期間	定員 (名)	料金 (円)
ボディメイクヨガⅢ	一般	火曜日 13:00~14:00	1/13~3/17	満員	3,500
エンジョイ！ポッチャⅢ	一般	火曜日 10:45~11:45	1/6~3/10	引続き参加者を 随時募集します	5,800
ZUMBA®Ⅲ	一般	木曜日 9:30~10:15	1/8~2/26	引続き参加者を 随時募集します	2,800
エアロビクスⅢ	一般	木曜日 10:30~11:30	1/8~2/26	引続き参加者を 随時募集します	2,800
大人のテニス教室	一般	金曜日 19:00~20:30	1/10~3/13	満員	5,800
わんぱくキッズ体操Ⅲ	年少～年長	金曜日 16:00~17:00	1/10~3/13	引続き参加者を 随時募集します	6,000
わんぱくジュニア体操Ⅲ	小学生	金曜日 17:30~18:30	1/10~3/13	引続き参加者を 随時募集します	6,000

野球フィジカル塾

&

実践野球教室

令和8年1月21日～3月18日 水曜日 全8回

※2/11は祝日のため除く

16:45～17:45

※1/21～2/4 フィジカル塾

※2/18～3/18 実践野球塾

対象:小学1年～6年

定員:20名

参加費:6,200円(税込)

申込:令和7年12月24日(水)

窓口10時～ 電話11時

※先着順

謹賀新年

皆さまが今年も素晴らしい
1年になりますよう

心よりお祈り申し上げます。

本年も志段味スポーツランドを
よろしくお願い申し上げます。





志段味スポーツランド

大会・行事予定

カレンダー

日	曜日	大会・行事			日	曜日	大会・行事		
		競技場	庭球場	教室・イベント			競技場	庭球場	教室・イベント
1	木	休館日			16	金			
2	金				17	土	小学生バレーボール 新人大会名古屋支部予選		
3	土				18	日	令和7年度 守山区バレーボール大会		
4	日		ジュニアウインター		19	月	休館日		
5	月	休館日			20	火			
6	火		ジュニアウインター		21	水			
7	水				22	木			
8	木				23	金			
9	金				24	土	愛知県ヤングクラブ バレーボール連盟杯		
10	土	第100回愛知県駅人クラブチー ム バドミントン選手権大会 (後期リーグ)	ジュニアウインター		25	日	愛知県ヤングクラブ バレーボール連盟杯		
11	日		ジュニアウインター		26	月	休館日		
12	月	第52回東海団体卓球 リーグ戦D	ジュニアウインター		27	火			
13	火				28	水			
14	水				29	木			
15	木				30	金			
					31	土	第3回愛知県卓球ミックス 団体戦	ジュニアウインター	

○大会・行事につきましては、主催者都合、施設都合等により中止となる場合がございます。
○大会・行事により、駐車場が混雑する場合がございます。あらかじめご了承くださいませよう、お願い申し上げます。
○大会・行事予定は、20日時点のものとなります。

冬場の水分補給について

冬場の脱水症について。冬場でも夏場と同様に呼吸などによって水分を失っています。また、冬場は、厚着と大気の乾燥によって発汗していても感じにくい環境です。その影響で水分補給がおろそかになり軽めの脱水症となります。

冬場の脱水症は、**心筋梗塞・脳梗塞**のリスクが高くなります。心臓や血管に負担をかけていますので、水分補給を怠らないようにしましょう。血液がどろどろの状態ですと血管が詰まりやすくなります。

このリスクを減らす方法としては、**入浴前後・就寝前・起床後にコップ一杯の白湯**を飲むことをおすすめします。

1月健康 コラム

