

チャグスポ通信

2024年7月 第133号

7月20日^土 ラグビー・バスケットボールクリニック

7月26日^金~28日^日 サマーキャンプ 県野外活動センター

7月31日^水~8月2日^金 チャグスポ夏休み塾 滝沢総合公園

今後のイベント情報

9月から11月にかけて開催予定のイベントをご紹介します。各イベントの参加方法はチャグスポ通信やメールで順次配信予定。見逃さないように注意しよう！

9月8日 **親子交流運動会**
親子で一緒にチョット変わった競技に挑戦しよう！

10月13日 **たきざわ マラソン大会やスポーツ体験会を開催！**
スポーツフェスティバル2024

10月27日 **モルック交流大会**
大人から子どもまで参加できるモルック大会！

11月16日 **SOMPO 元プロ選手と色々な競技に挑戦しよう！**
ボールゲームフェスタ2024

チャグスポ夏休み塾

夏休み期間中の3日間開催予定！

7月31日 / 8月1日 / 8月2日

9:00~15:00 滝沢総合公園体育館

小学生対象

夏休みの宿題サポート
ニュースポーツ体験
映画鑑賞

1日ごとの参加料

チャグスポ会員 **800円**

その他希望者 **1,000円**



申し込みは
こちら



◎ 体育館を使ってみよう♪ ◎

例えば滝沢総合公園体育館なら

1時間あたりの児童料金は

滝沢市内料金 **バドミントンコート2面分**の場合

230円 からご利用いただけます。

※実際の利用者や利用内容により料金は変動しますので、
詳しい料金は滝沢市体育協会のHPをご確認ください。

※中学生以下の方は利用時に保護者の同伴が必要となります。

詳しくはお近くの体育施設までお問い合わせください

熱中症にご用心!!

国内では熱中症により亡くなる方が年間で約1500人に達することもあります。チャグスポの活動や運動をする際には屋内・屋外に関係なく以下の点に注意しましょう。

暑いときは無理に運動をしない

気温や湿度が高いと危険性が高くなります。環境に応じて運動内容を調整しましょう。

急な暑さには要注意！

熱中症は急に暑くなった時に多発します。徐々に身体を慣らしてから運動しましょう。

こまめに水分と塩分を補給しよう

汗をかくと水分と塩分が失われます。こまめに水分補給する習慣をつけましょう。

風通しの良い服装で活動しよう

吸湿性や通気性の良いものを着用しましょう。屋外では帽子も忘れずに！

体調の悪いときは無理に運動をしない

体調が悪いと熱中症になりやすくなります。体調が悪い場合には運動を止めましょう。

今月のひとこと

3年に1回くらいしか新刊がでない漫画の最新刊が発売されていたので久しぶりに購入しました。以前は本屋で単行本を買っていましたが、今回は電子版を購入しました。登場時は邪道扱いされていた電子版ですが、最近の調査では幅広い世代の人が紙よりも電子版で本を読むことが多いようです。最近ではスマホを持っている子どもも多いと思いますが、まだ本屋で買って読んでいる子が多いのでしょうか？