

カヌー体験教室開催案内！

日時：令和7年 8月30日 土曜日 9:00～11:30 (予定)
令和7年 9月20日 土曜日 9:00～11:30 (予定)
令和7年 9月23日 火曜日 9:00～11:30 (予定)
令和7年 10月19日 日曜日 9:00～11:30 (予定)

場所：神之池 (神栖市民体育館裏集合)

対象：小学生以上

参加費：会員 無料・ビジター 500円 (保険代含む)

その他：飲料、タオル 各自持参

申込：かみすスポーツクラブ事務所

主催：茨城県カヌー協会

脱水症・熱中症・熱射病を予防するには

これからの季節、ニュースなどでも耳にすることが多くなる脱水症・熱中症・熱射病。近年、6月～9月の期間に熱中症で救急搬送された方は、大変多くなっています。皆様をご存知のよう気温が異常に高い日や湿度の高い日は発生が増加する傾向があります。脱水症・熱中症・熱射病は日々の予防から、自身で気を付けましょう。

《こまめな水分補給を!》

のどが渴いていないから、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、**のどが渴く前からのこまめな水分補給が脱水症、熱中症予防には大切です。**

《涼しい環境と冷却がポイント》

室内では無理はせず、**扇風機やクーラーを活用し、適度な気温、湿度を保ちましょう。**



ファミリーバドミントン体験教室!

かみすスポーツクラブ発足時から活動しているファミリーバドミントン体験教室を神栖市うずもコミュニティーセンターで開催します。

日時：令和7年 7月13日 日曜日 9:00～11:00
令和7年 7月27日 日曜日 9:00～11:00

場所：うずもコミュニティーセンター

参加費：無料

その他：飲料、タオル 各自持参

申込：かみすスポーツクラブ事務所

ファミリーバドミントンは、家族（ファミリー）のように協力して行うバドミントンです。スポンジボールに羽根がついているためスピードが抑えられ、ラケットのシャフトが短いので手のひらで打つようにシャトルが打てます。バドミントンと比べて、初めての人も容易にプレーができ、大人から子供まで楽しめます。是非、ご参加ください!

◆ 施設等の都合により会場及び、
時間の変更があります。

クラブ事務局 TEL 0299-93-0040

