



## カヌー体験教室開催案内！

日時：令和8年 7月25日 土曜日 9:00～11:00

令和8年 8月29日 土曜日 9:00～11:00

令和8年 9月19日 土曜日 9:00～11:00

令和8年 9月20日 日曜日 9:00～11:00

令和8年 10月10日 日曜日 9:00～11:00

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・当日も可能

主催：茨城県カヌー協会

かみすスポーツクラブは、（公）本田記念財団より助成金を受けて運営しております。

## 『ノルディックウォーキング・in 愛宕山』開催案内

日時：令和8年7月12日 日曜日  
8:30～16:30（集合：かみすスポーツクラブ事務所）

場所：愛宕山ハイキングコース 約5km（笠間市）

交通手段：マイクロバス1台

参加費：会員 1,000円・ビジター 2,000円

定員数：20人（先着順）

申込：かみすスポーツクラブ事務所迄

・月曜日～金曜日 9:00～15:00の間（水曜日休館）

申込期間：7月1日 水曜日～7月7日 火曜日迄

## 脱水症・熱中症・熱射病を予防するには



これからの季節、ニュースなどで耳にする脱水症・熱中症・熱射病は、6月～9月に救急搬送された方が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、特に増加傾向にあります。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!》

のどが渇いていないから、汗をかいていないから大丈夫  
と思いがちですが、**のどが渇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。**







# 7月活動スケジュール



| 日                                                                                                                                                                                                                                                               | 月                                                                                     | 火                                                                                | 水                                                                                                                                                                                                                                                    | 木                                                                                         | 金                                                                                    | 土                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ◇ 施設等の都合により会場及び、時間の変更があります。<br>◇ 健康体操教室 6/23 (火) ⇒ 6/30 (火) 変更になります。                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                  | 7/1<br><br><b>事務所休館日</b>                                                                                                                                          | 7/2<br>* ルディックウオーキング *<br>10:00～<br>(神之池公園)<br>*ユニカル* *スポーツ吹矢*<br>13:00～15:00<br>(武道館大道場) | 7/3<br>* 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)                                        | 7/4<br>* カヌー *<br>09:00～11:00<br>(神之池)<br>* ヨーガ *<br>13:30～15:00<br>(クラブ事務所体育室)       |
| 7/5                                                                                                                                                                                                                                                             | 7/6                                                                                   | 7/7                                                                              | 7/8                                                                                                                                                                                                                                                  | 7/9                                                                                       | 7/10                                                                                 | 7/11                                                                                  |
| * ルディックウオーキング *<br><b>自主</b> 10:00～<br>(神之池公園)<br>ファミリーバドミントン体験教室<br>9:00～12:00<br>(武道館大道場)                                                                                                                                                                     | * グラウンド・ゴルフ *<br>8:30～12:00<br>(クラブ事務所横)<br>* ポッチャ自主教室 *<br>9:30～11:30<br>(クラブ事務所体育室) | * 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)                                           | <br><b>事務所休館日</b>                                                                                                                                                 | * ルディックウオーキング *<br>10:00～<br>(神之池公園)<br>*ユニカル* *スポーツ吹矢*<br>13:00～15:00<br>(武道館大道場)        | * 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)<br>* ファミリーバドミントン *<br>19:00～21:00<br>(武道館大道場) | * カヌー *<br>09:00～11:00<br>(神之池)<br>* ヨーガ *<br>13:30～15:00<br>(クラブ事務所体育室)              |
| 7/12                                                                                                                                                                                                                                                            | 7/13                                                                                  | 7/14                                                                             | 7/15                                                                                                                                                                                                                                                 | 7/16                                                                                      | 7/17                                                                                 | 7/18                                                                                  |
| * ルディックウオーキング *<br><b>IN愛宕山</b><br>* オープン種目 *<br>9:00～11:00<br>(うずもコミセン)<br><b>事務所休館</b>                                                                                                                                                                        | * グラウンド・ゴルフ *<br>8:30～12:00<br>(クラブ事務所横)<br>* ポッチャ自主教室 *<br>9:30～11:30<br>(クラブ事務所体育室) | * 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)<br>* 健康体操 *<br>18:30～20:30<br>(クラブ事務所体育室) | <br><b>事務所休館日</b>                                                                                                                                                 | * ルディックウオーキング *<br>10:00～<br>(神之池公園)<br>*ユニカル* *スポーツ吹矢*<br>13:00～15:00<br>(武道館大道場)        | * 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)                                               | * カヌー *<br>09:00～11:00<br>(神之池)<br>* ヨーガ *<br>13:30～15:00<br>(クラブ事務所体育室)              |
| 7/19                                                                                                                                                                                                                                                            | 7/20                                                                                  | 7/21                                                                             | 7/22                                                                                                                                                                                                                                                 | 7/23                                                                                      | 7/24                                                                                 | 7/25                                                                                  |
| * ルディックウオーキング *<br>10:00～<br>(神之池公園)                                                                                                                                                                                                                            | * グラウンド・ゴルフ *<br>8:30～12:00<br>(クラブ事務所横)<br>* ポッチャ自主教室 *<br>9:30～11:30<br>(クラブ事務所体育室) | * 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)                                           | <br><b>事務所休館日</b>                                                                                                                                                 | * ルディックウオーキング *<br>10:00～<br>(神之池公園)<br>*ユニカル* *スポーツ吹矢*<br>13:00～15:00<br>(武道館大道場)        | * 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)<br>* ファミリーバドミントン *<br>19:00～21:00<br>(武道館大道場) | * カヌー *<br>09:00～11:00<br>(神之池)<br>* ヨーガ *<br>13:30～15:00<br>(クラブ事務所体育室)              |
| 7/26                                                                                                                                                                                                                                                            | 7/27                                                                                  | 7/28                                                                             | 7/29                                                                                                                                                                                                                                                 | 7/30                                                                                      | 7/31                                                                                 |                                                                                       |
| * ルディックウオーキング *<br><b>自主</b> 10:00～<br>(神之池公園)<br>ファミリーバドミントン体験&大会<br>9:00～12:00<br>(武道館大道場)                                                                                                                                                                    | * グラウンド・ゴルフ *<br>8:30～12:00<br>(クラブ事務所横)<br>* ポッチャ自主教室 *<br>9:30～11:30<br>(クラブ事務所体育室) | * 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)<br>* 健康体操 *<br>18:30～20:30<br>(クラブ事務所体育室) | <br><b>事務所休館日</b>                                                                                                                                               | * ルディックウオーキング *<br>10:00～<br>(神之池公園)<br>*ユニカル* *スポーツ吹矢*<br>13:00～15:00<br>(武道館大道場)        | * 卓球自主教室 *<br>10:00～12:00<br>(神栖市民体育館)                                               |  |
| << 教室参加に必要なもの >><br>★ 会員証は必ずご持参ください。<br>※ 会員証をお忘れの場合は、ビジター料金 (500円) を頂く場合がありますので注意しましょう。<br>★ 体育館・クラブ事務所体育室は室内シューズで！健康体操・ヨーガは各自マットをご持参ください。<br>★ 動きやすい服装、飲み物・タオルは各自ご持参ください。  |                                                                                       |                                                                                  | << クラブに関して解らないときは？ >><br>★ ご不明な点や確認したいことがあったら、まずは事務所に連絡を・・・<br>★ 事務所開館 10:00～16:00 (日曜日・祭日12:00迄)<br>※ 休館日：水曜日／年末年始・夏季・GW 休暇<br><b>クラブ事務局 TEL 0299-93-0040</b>  |                                                                                           |                                                                                      |                                                                                       |