

ファミリーバドミントン体験教室 開催中！

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武道館大道場で開催中です。

日時：令和8年7月5日 日曜日 9:20～11:30 (終了)
令和8年7月26日 日曜日 9:20～11:30
*第1回ファミリーバドミントン大会同日開催

場所：神栖市武道館大道場
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

7月5日日曜日は、会員22名の方に参加をいただきました。7月26日日曜日は、教室・大会を開催します。是非、参加ください。

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 (予定)
令和8年8月29日 土曜日 9:00～11:00 (予定)
令和8年9月19日 火曜日 9:00～11:00 (予定)
令和8年10月10日 日曜日 9:00～11:00 (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
共催：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。

熱中症が疑われるときには・・・

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！

チェック2 呼びかけに応えますか？

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

チェック4 症状がよくなりましたか？

そのまま安静にして十分に
休息を取り、回復したら
帰宅しましょう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう※

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

* 厚生労働省インターネット 熱中症予防のための情報・資料サイトより引用



8月活動スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
8月  ◆ 施設等の都合により会場及び、時間の 変更があります。   <td> 8/1 * カヌー * 09:00～11:00 (神之池) * ヨーガ * 13:30～15:00 (クラブ事務所体育室) </td>						8/1 * カヌー * 09:00～11:00 (神之池) * ヨーガ * 13:30～15:00 (クラブ事務所体育室)
8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
* ルディックウォーキング * 10:00～ (神之池公園)	* グラウンド・ゴルフ * 8:30～12:00 (クラブ事務所横) * ポッチャ自主教室 * 9:30～11:30 (クラブ事務所体育室)  記録会	* 卓球自主教室 * 10:00～12:00 (神栖市民体育館)	 事務所休館日	* ルディックウォーキング * 10:00～ (神之池公園) *ユニカール* *スポーツ吹矢* 13:00～15:00 (武道館大道場)	* 卓球自主教室 * 10:00～12:00 (神栖市民体育館) * ファミリーバドミントン * 19:00～21:00 (武道館大道場)	* カヌー * 09:00～11:00 (神之池) * ヨーガ * 13:30～15:00 (クラブ事務所体育室)
8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
* ルディックウォーキング * 10:00～ (神之池公園) *オープン種目* 9:00～11:00 (うずもコミセン)	* グラウンド・ゴルフ * 8:30～12:00 (クラブ事務所横) * ポッチャ自主教室 * 9:30～11:30 (クラブ事務所体育室)	 8/11 山の日 * 卓球自主教室 * 10:00～12:00 (神栖市民体育館) * 健康体操 * 18:30～20:30 (クラブ事務所体育室)	 事務所休館日	 事務所夏期休暇	 事務所夏期休暇	 事務所夏期休暇
8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
 事務所夏期休暇	* グラウンド・ゴルフ * 8:30～12:00 (クラブ事務所横) * ポッチャ自主教室 * 9:30～11:30 (クラブ事務所体育室)	* 卓球自主教室 * 10:00～12:00 (神栖市民体育館)	 スポーツ吹矢 【段・級位認定記録会】 事務所休館日	* ルディックウォーキング * 10:00～ (神之池公園) *ユニカール* *スポーツ吹矢* 13:00～15:00 (武道館大道場)	* 卓球自主教室 * 10:00～12:00 (神栖市民体育館) * ファミリーバドミントン * 19:00～21:00 (武道館大道場)	* カヌー * 09:00～11:00 (神之池) * ヨーガ * 13:30～15:00 (クラブ事務所体育室)
8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
* ルディックウォーキング * 10:00～ (神之池公園) *オープン種目* 9:00～11:00 (うずもコミセン)	* グラウンド・ゴルフ * 8:30～12:00 (クラブ事務所横) * ポッチャ自主教室 * 9:30～11:30 (クラブ事務所体育室)	* 卓球自主教室 * 10:00～12:00 (神栖市民体育館) * 健康体操 * 18:30～20:30 (クラブ事務所体育室)	 事務所休館日	* ルディックウォーキング * 10:00～ (神之池公園) *ユニカール* *スポーツ吹矢* 13:00～15:00 (武道館大道場)	* 卓球自主教室 * 10:00～12:00 (神栖市民体育館)	* カヌー * 09:00～11:00 (神之池) * ヨーガ * 13:30～15:00 (クラブ事務所体育室)
8/30	8/31	≪教室参加に必要なもの≫ ★会員証は必ずご持参ください。 ※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。 ★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。 ★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？≫ ★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・・・ ★事務所開館 10:00～16:00 (日曜日・祭日12:00迄) ※ 休館日：水曜日／年末年始・夏季・GW 休暇
* ルディックウォーキング * 10:00～ (神之池公園)	* グラウンド・ゴルフ * 8:30～12:00 (クラブ事務所横) * ポッチャ自主教室 * 9:30～11:30 (クラブ事務所体育室)					クラブ事務局 TEL 0299-93-0040