

スポーツセンターだより

発行第 479 号
2026年5月25日
島牧村若者総合
スポーツセンター
74-5303

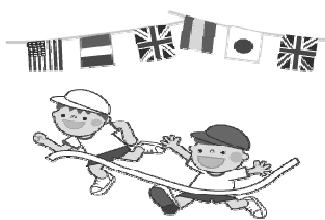
6月のアリーナ使用予定



春から初夏へと季節が移り変わり、朝晩との寒暖差はありますが、夏の気配を感じる頃となりました。体調を崩しやすい時期ですので、十分お気を付けください。

6月は運動会など、屋外で活動する機会が増える季節です。また、雨の日も増え、道端の花々が目を楽しませてくれます。ときには自然にも目を向けてみてはいかがでしょうか。

これから気温や湿度が高くなり、熱中症への注意も必要です。こまめな水分補給と適度な休憩を心がけ、元気に夏を迎えましょう。



《脱水症状のチェックポイント》

- 唇の乾燥、口腔内の乾燥。
- 脇の下が乾いている。
- 手の甲の皮膚をつまんだ後にすぐに戻らまい。
- 爪を押してから色がすぐに戻らない。

《予防の為に喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう》

			13:00	15:00	17:00	19:00	22:00
1	月	休館日		午後 児童クラブ			休 館 日
2	火			午後 児童クラブ		18:30~21:00	バドミントン
3	水			午後 児童クラブ		19:00~21:30	ミニバレーボール
4	木			14:00~17:30 バドミントン 午後 児童クラブ		19:00~21:30	バレーボール
5	金			午後 児童クラブ		18:30~21:00	バドミントン
6	土	9:00~12:00 バドミントン				17:00~	一般開放
7	日			14:30~17:30			一般開放
8	月	休館日		休 館 日			休 館 日
9	火			午後 児童クラブ		18:30~21:00	バドミントン
10	水			午後 児童クラブ		19:00~21:30	ミニバレーボール
11	木			14:00~17:30 バドミントン 午後 児童クラブ		19:00~21:30	バレーボール
12	金					18:30~21:00	バドミントン
13	土	9:00~12:00 バドミントン				17:00~	一般開放
14	日			14:30~17:30			一般開放
15	月	休館日		午後 児童クラブ			休 館 日
16	火			午後 児童クラブ		18:30~21:00	バドミントン
17	水			午後 児童クラブ		19:00~21:30	ミニバレーボール
18	木			14:00~17:30 バドミントン 午後 児童クラブ		19:00~21:30	バレーボール
19	金			午後 児童クラブ		18:30~21:00	バドミントン
20	土	9:00~12:00 バドミントン				17:00~	一般開放
21	日			14:30~17:30			一般開放
22	月	休館日		午後 児童クラブ			休 館 日
23	火			午後 児童クラブ		18:30~21:00	バドミントン
24	水			午後 児童クラブ		19:00~21:30	ミニバレーボール
25	木			14:00~17:30 バドミントン 午後 児童クラブ		19:00~21:30	バレーボール
26	金			午後 児童クラブ		18:30~21:00	バドミントン
27	土	9:00~12:00 バドミントン				17:00~	一般開放
28	日			14:30~17:30			一般開放
29	月	休館日		午後 児童クラブ			休 館 日
30	火			午後 児童クラブ		18:30~21:00	バドミントン

公共施設は、きまりを守りきれいに正しく使いましょう！