

# 早良体育館だより 一冬号

## HALLOWEENイベント



10月31日はハロウィンということでハロウィンイベントを行いました。  
受付窓口で「トリック・オア・トリート」と大きな声で叫んでもらい約150人の子どもたちにお菓子を配布しました。館内もハロウィンの装飾を行いました。他にも、12月のクリスマスの装飾、3月のひな祭りも実施予定なので楽しみにしててください。



館内装飾



お菓子配りの様子



配布用お菓子

## 早良体育館最新情報

スタッフブログ・facebook・twitterやってます！！  
イベントや教室案内、スタッフブログの更新案内など掲載しております。  
下記のQRコードよりアクセスできます。ぜひチェックしてみてください！！

※facebook、twitterの「いいね」やフォローをされる場合は事前に登録が必要です。

facebookQRコード



twitterQRコード



早良体育館



## 事前予約方法

新型コロナウイルス感染防止対策で現在、予約制となっております。

### ●予約方法

★競技場、健相室、小体育室、武道場は**毎週月曜日9時より翌週の予約受付**となっております。ご予約は電話のみ先着順となっており、**おひとり様1週間で3枠のみ（競技場は1人1枠）**となっております。  
○弓道場は予約不要となりますが、利用人数に制限を設けております。（最大15名まで）

★トレーニング室は**毎週木曜日の9時より翌週の予約受付**となっております。ご予約は電話のみ先着順となっており、**おひとり様1週間で3枠のみ**となっております。

○ご本人様のみのお受付

ただし、中学生や障がいをお持ちの方の場合、保護者・付き添いの方でも可

※利用前日まで予約を受け付けます。

※受付時間は**9時～19時**

ご不便をおかけしますがよろしくお願い致します。  
ご不明な点があればお尋ねください！！

## かくれ脱水に要注

夏も終わり、冬がスタートしていくこの時期は**かくれ脱水**に要注意です！！

人間の体液は約60%を占める水分とミネラルで構成されています。排出される水分量が増えたり、摂取する水分量が足りなくなったりすると、体内の水分とミネラルのバランスが崩れ、水分と一緒にミネラルも排出されます。それを「脱水」といいます。冬は夏と違って汗をかく機会が少なくなるので、水分を摂取することが少なくなります。そのためどの渴きを感じにくくなり水分摂取量が少なくなります。「かくれ脱水」の原因です。

### 【かくれ脱水のサイン】

カサ・・・手先などに皮膚がかさかさしている  
ネバ・・・口の中が粘る、食べ物が飲みにくい  
ダル・・・脱水の初期から現れる症状でダルさを感じる  
フラ・・・めまいや立ちくらみでフラっとする状態  
対策をしっかり行って、この冬を乗り越えていきましょう！！

### 【かくれ脱水対策】

- ①こまめに水分補給▶水分補給はお水・白湯がオススメ！！
- ②乾燥対策▶湿度を保ち、乾燥対策と感染予防を同時に！！
- ③体温調節▶体温調節をできるように脱着可能な服装で！



## 11月～12月募集のスポーツ教室一覧（6教室）

**夜のパラティス教室**  
【日時】1/25～3/22 毎週月曜日  
19:15～20:30（全7回）  
【対象】18歳以上  
【定員】25名  
【料金】4,200円  
【募集期間】11/15日～11/30日必着

**親子ヨガ教室**  
【日時】1/8～2/26 毎週金曜日  
11:15～12:15（全8回）  
【対象】1歳～3歳児と保護者  
【定員】14組  
【料金】4,400円  
【募集期間】11/15日～11/30日必着

**子ども体操教室**  
【日時】1/28～3/11 毎週水曜日  
16:45～17:45（全6回）  
【対象】小学1～2年生  
【定員】20名  
【料金】4,500円  
【募集期間】12/1日～12/15日必着

**屋のヨガ教室**  
【日時】1/12～3/9 毎週火曜日  
11:10～12:40（全8回）  
【対象】18歳以上  
【定員】29名  
【料金】4,500円  
【募集期間】12/1日～12/15日必着

**エクササイズ教室(冬期)**  
【日時】1/13～3/3 毎週水曜日  
13:00～14:00（全8回）  
【対象】18歳以上  
【定員】10名  
【料金】2,800円  
【募集期間】12/1日～12/15日必着

**エクササイズ教室(冬期)**  
【日時】1/13～3/3 毎週水曜日  
14:00～15:00（全8回）  
【対象】18歳以上  
【定員】10名  
【料金】2,800円  
【募集期間】12/1日～12/15日必着

### 【申込み方法】

#### 《1》郵送での申込み

はがき※に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号をご記入の上早良体育館へお送りください。

※往復はがきは必要ありません。通常はがきでお申込みください。

#### 《2》早良体育館受付窓口での申込み

応募用紙に必要事項をご記入の上、職員へお渡しください。

▷応募多数の場合抽選となります。

▷定員に満たない場合、募集期間を延長し先着順で受付します。

### 【申込み・お問合わせ】

早良体育館管理事務所

〒811-1103 福岡市早良区四箇6-17-6

TEL (092) 812-0301

