

駐車場混雑予想 6月



いつも新座市民総合体育館をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
紫陽花が雨に映える季節となりましたが、皆さまお元気でいらっしゃいますか。長雨の季節でもありますので、体調を崩さないようお気をつけください。

(公財) 新座市スポーツ協会

☆気づきにくい梅雨時期の熱中症☆

梅雨の時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。

この時期の熱中症対策として、こまめな水分補給を心掛けましょう！



☆駐車場の混雑が予想されます



☆大会開催予定のため
ジョギングコースは原則利用不可

				1(木)	2(金)	3(土)
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
	休館日					
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
	休館日					
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
	休館日					
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
	休館日					



体育館ご利用時間

9:00~21:30

<http://www.niiza-taikyou.or.jp>

新座市民総合体育館

048-478-8011

■今月の大会等の予定表

日付	行事名
6月3日	春季関東学生卓球リーグ戦
6月4日	新座オープン卓球大会団体戦
6月11日	日ハム杯争奪戦バレーボール大会
6月17日	朝霞地区学校総合体育大会バスケットボール、柔道
6月20日	朝霞地区学校総合体育大会バスケットボール、柔道
6月21日	朝霞地区学校総合体育大会バスケットボール
6月25日	春季バドミントン団体戦

※大会やイベントは中止または変更される場合があります。

■新座市スポーツ協会主催事業「EVEREVER」のご紹介

曜日	時間	コース名
火曜日	10:00~	リズムエアロ
水曜日	10:00~	シェイプアップEX、骨盤調整エクササイズ
木曜日	10:00~	姿勢改善エクササイズ
金曜日	10:00~	シンプルステップ、パワーヨガ
	11:15~	からだ調整エクササイズ
土曜日	10:00~	ピギナーエアロ、リフレッシュヨガ
	11:15~	キックボクシングEX

※ご参加には会員登録の上、チケットが必要となります。

※詳細については、体育館窓口までお問合せください。

※諸事情により、急遽、事業中止や変更となる場合があります。

