



## スポーツフェスタ2014の日程が決まりました! 10月5日(日)

楽しい企画盛りだくさんのイベントにします!お楽しみに!

# 熱中症にご注意!

暑さを避けるために・・・

- ▷日傘や帽子の着用
- ▷日陰の利用、こまめな休憩



体の蓄熱を避けるために・・・

- ▷通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▷保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

こまめに水分補給する・・・

- ▷室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する

厚生労働省HPより抜粋

### 夏期休業のお知らせ

**8月14日(木)、クラブハウス事務局はお休みします。  
オリジナルプログラムの開催日は、裏面スケジュール表でご確認ください!**