

令和8年度 暑熱順化エクササイズ 開催要項

- 1 趣 旨：体が暑さに慣れない時期に気温が上がった日や急激に暑くなる梅雨明けなどは、熱中症への注意が必要な時期でもある。暑熱順化を行うことにより、発汗量を増やす効果があり、汗などによって体内の熱を逃がしやすくし、熱中症に強い体を作ることを目的とする。
- 2 主 催：NPO法人名取市スポーツ協会
- 3 対象者：市民及び市内に通勤通学している方
- 4 定 員：20名程度
- 5 受講料：200円（施設使用料として）
- 6 講 師：名取市スポーツ協会
- 7 日 程：令和8年6月2日（火） 時間 10：00～11：10
（受付開始9：45～）
- 8 会 場：名取市民体育館 第一会議室
- 9 内 容：10:00～ レクリエーション及び座学（暑熱順化とは？）
10:30～ ゴムボールエクササイズ（ストレッチ・筋トレ）
10:50～ リズムエクササイズ
- 10 持ち物：運動できる服装・汗拭き用タオル・飲料水・室内用シューズ・ヨガマット（貸出あり）
- 11 募集方法：5月19日（火）9:00～
直接、NPO法人名取市スポーツ協会（市民体育館内）においでになるか、
FAX又は電話のいずれかの方法でお申し込みください。（先着順で受付）
- 12 お申込み先： NPO法人名取市スポーツ協会（市民体育館内）
住所：〒981-1224 名取市増田字柳田 250 番地
電話：384-3161 FAX：384-3163

令和8年度 参加申込書

住 所	名取市
ふりがな	
氏 名	
電話番号 (自宅・携帯)	
※ 備考	