



Let's Sports!

スポーツに関する
情報をお届けします。Active! Enjoy!
スポーツ

トピックス

パーク&ネイチャー

スポーツ

パパママ

シア

ほけんだより

芸術&文化

催し

募集

暮らし

岡崎げんき館

☎21・7733 FAX21・7738



ホームページ

◆まめ吉 けんこう 健幸塾 (7月～9月)

申込 岡崎げんき館利用者番号を事前取得後、5月11日(日)～25日(日)に岡崎げんき館ホームページで(抽選)。詳しくは、電話または岡崎げんき館にあるチラシ、同ホームページで。

教室名	開催曜日・時間 参加費・定員
らくらくアクア (9回コース)	月曜日 13時15分～14時15分 4,590円(9回分)。45人
シェイプ&ボディメイク教室 (12回コース)	木曜日 12時30分～14時 6,120円(12回分)。30人
シニアリフレッシュ教室 (60歳以上。12回コース)	金曜日 13時～14時30分 6,120円(12回分)。30人

◆教室受講生募集 (7月～9月)

内容 プール・スタジオ・テニス

申込 5月11日(日)～25日(日)に岡崎げんき館ホームページで(抽選)。詳しくは、5月11日(日)から岡崎げんき館にあるチラシや同ホームページで。

岡崎中央総合公園

☎25・7887 FAX25・5815(月曜日定休)



ホームページ

◆ニトリJD.LEAGUE 第4節

日時 5月10日(土)・11日(日)
①10時②12時30分③15時
(雨天12日(月))

内容 女子ソフトボールの試合観戦
費用 一般2,000円、高校生以下1,300円
申込 当日10時から野球場2階チケット売場で。詳しくは、岡崎中央総合公園ホームページで。



ホームページ

◆子ども運動教室 (6月期)

日時 毎週木曜日 18時～19時
内容 マット運動や鉄棒など
対象 小学1～3年生15人(抽選)
費用 2,880円(4回分)
申込 5月18日(日)17時までに右のコードで。



申込

◆ナイトヨガ教室

日時 6月以降の毎週水曜日 19時30分～20時30分
対象 中学生以上110人(先着)
費用 1回500円
申込 当日券売機で受講券を購入。
教室開始時刻で受付終了



ホームページ

熱中症は早めの予防が大切

岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉



熱中症は5月頃から発生し、7～8月がピークになります。熱中症を予防するため、本格的な暑さが訪れる前に少しずつ暑さに慣れていきましょう。

熱中症に関する情報は、
市ホームページで。



ホームページ

保健政策課

☎73・6022 FAX23・5041

～暑さに慣れる(暑熱順化)方法～

少し汗をかく程度の軽い運動(ウォーキングなど)を1日30分行う

～熱中症の症状と対応～ 症状があれば迅速な対応を!

軽度 めまい、立ちくらみ

➡ 涼しいところで安静にして水分や塩分を補給する

中度 頭痛、吐き気

➡ 医療機関を受診する、救急車を呼ぶ

重度 意識がない、けいれん

➡ 救急車を呼ぶ



●熱中症(特別)警戒アラートの確認を



特に暑くなると予測された日には熱中症(特別)警戒アラートが発表されます。メール配信サービスや、環境省LINE公式アカウントの通知などで、最新の情報を確認しましょう。

ゼロカーボンシティ推進課 ☎23・6786 FAX47・8710

登録はこちら

