

やまが総合スポーツクラブ 2025年8月プログラム ※〇印は会場や時に変更がある場合につけています

種目	曜日	対象者	会場	時間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
					金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
バドミントン	小学生～一般	総合体育館木曜日 第2アリーナ	※PM7時～9時			鹿本体育館クラブ内大会					休み							☆						☆								☆				
	中学生～一般	総合体育館月曜日 第2アリーナ	※PM7時～9時				☆							☆									☆							☆						
バレーボール	初級コース	山鹿中学校 体育館金曜日	PM8時～PM10時	☆								☆							休み						☆								☆			
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館金曜日	※PM7時半～PM8時半	☆								☆							休み						☆									☆		
陸上	幼児～一般	※第1G構トイレ付近月曜日	※PM6時～7時半				☆							☆								☆							☆							
		※第1G構トイレ付近土曜日	AM9時～AM10時半		☆								☆							☆						☆								☆		
ハンドボール	小学生	鹿央体育館水曜日	PM 6時～8時						☆							☆							☆							☆						
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館土曜日	PM 6時～8時		☆							休み							休み							☆								☆		
	中学生～一般	米野岳中学校体育館日曜日	※PM7時～9時			☆								☆							☆							☆							☆	
卓球	小学生～一般	総合体育館月・水曜日 第1アリーナ	AM 9時半～11時半				休み	休み					休み	☆	☆					休み	休み						休み	休み								
空手道	幼児～一般	総合体育館月曜日 第1アリーナ	PM 7時～8時半				☆						☆										☆					休み								
太極柔力球	小学生～一般	総合体育館月曜日 第1アリーナ	PM 7時～9時				☆						☆										☆					休み								
健康ビーチバレー	50歳以上	総合体育館月・水曜日 第1アリーナ	AM 9時半～11時半				休み	休み						休み	☆							休み	休み					休み	休み							
パウンドテニス	小学生～一般	鹿本体育館月・木曜日	※PM 8時～10時			☆					☆			☆			☆				☆				☆			☆				☆			☆	
剣道	小学生	三玉小体育館月・水・金曜日	PM7時～8時	☆			☆		☆		☆			☆		☆					☆		☆		☆			☆		☆		☆		☆		
	中学生～一般	三玉小体育館月・水・金曜日	PM 8時～10時	☆			☆		☆		☆			☆		☆					☆		☆		☆			☆	☆	☆		☆		☆		
居合道	幼児～一般	山鹿中学校体育館火曜日	※PM7時～9時					☆							☆								☆													
太極拳	幼児～一般	総合体育館金曜日 第1アリーナ・会議室	PM 7時～9時	☆								☆						休み							☆									☆		
スポーツウエルネス吹き矢	～一般	※広見研修センター水曜日	PM 2時～4時						☆								☆							☆										☆		
運営委員会		総合体育館第三月曜日 会議室	PM 7時～																				☆													
種目	曜日	対象者	会場	時間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
					金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	

熱中症対策

★熱中症予防には

- (1) 暑さを避けよう
 - ・換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節する。
 - ・涼しい服装を心がけ、外出の際は日傘や帽子を活用する。
 - ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分補給。
- (2) こまめに水分補給しよう
 - ・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給する。
 - ・たくさん汗をかいたときは、水分とともに塩分も補給する。
- (3) 日頃から健康管理をしよう
 - ・日頃から健康チェックをし、少しでも体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養をする。
- (4) 暑さに備えた体づくりをしよう
 - ・暑くなり始めの時期から、適度に運動する。
 - ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、体が暑さに慣れるようにする。
- (5) 小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意しよう
 - ・小さい子や高齢者は熱中症になりやすいです。小さい子どもには普段から、風通しのよい涼しい服を着せ、こまめに水を飲ませましょう。高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、のどが乾いていなくても、早め早めに水分補給を。



★熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・すぐに風渡欧しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所に移す。
- ・衣類を緩めたり、体に水をかけたり、濡れたタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす。
- ・冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩飴などにより、塩分も補給する。
- ・自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害がみられる場合は、症状が重くなるため、すぐに病院に搬送する。

気温が高い時の散歩は避けよう！
こまめに水分補給する。



冷房をいれたり風通しをよくして
室内が熱くならないようにしましょう。



くるまに乗せるときは
社内に子供やペットを残さないよう



熱中症の応急処置



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！

スポーツ吹矢体験会！

吹矢の健康効果！○血管のつまりや動脈硬化を予防 ○冷え性の改善 ○高血圧や糖尿病の予防
○心を落ち着かせ、ストレス解消 ○肩こりの改善 ○内蔵機能の活性化
○ぜん息の改善 ○腰痛を予防 ○免疫力を高める ○脳の老化防止 など

日時：令和7年8月24日 場所：山鹿市総合体育館カルチャースポーツセンター

時間：午前10時から12時まで 会議室

費用：無料 ※運動のできる服装とタオル水筒は準備してください。
用具は揃えてあります！

スポーツクラブ練習日：毎週水曜日

時間：午後2時から午後4時頃まで

場所：第1、第3水曜日 「広見研修センター」

※いつからでも参加できるように用意してます



令和7年8月3日（日）にクラブ主催の「やまが総合スポーツクラブバドミントン大会」を開催します。今回は学生から一般までクラスを分けての開催となります。詳しい内容を下に記していますので、読まれて興味のある方はぜひ参加お待ちしております。

- 主催 やまが総合スポーツクラブ
- 日時 令和7年8月3日（日） 9：00～13：00
(8：30受付)
- 会場 鹿本体育館 アリーナ
- 種別 クラス別シングル個人戦
★小学生の部 ★中学生の部 ★高校生の部 ★一般の部
(クラス分けは本部に一任していただきます)
- 参加資格 やまが総合スポーツクラブ会員の方
- 申込先 やまが総合スポーツクラブ事務局 ☎0968-43-0093
(申込時に会員番号、名前、年齢をお伝えください)
月・木19時よりクラブ練習日見学希望の場合問い合わせをお願い致します。



8月は、いくつもの大会が開催されるため会場が使用できないため、お休みがあります。会員様のご理解のほどよろしくお願いいたします。