

スポーツライフ&サポート

詳しくは公式SNSでチェック！



Facebook



X
(旧Twitter)



LINE
友だち追加は
こちらから



8月の行事予定 (大会等の開催の有無や時間は 各連盟にご確認ください。)

開催日	大会	時間	主催
8月2日	弓道地方青少年錬成大会	9:00~17:00	(公財)日本武道館 香川県弓道連盟
8月3日	弓道地方青少年錬成大会	9:00~17:00	(公財)日本武道館 香川県弓道連盟
8月30日	古流薙刀演武会	9:00~13:00	高松なぎなた連盟

熱中症にご注意ください

暑さを避ける、身を守る

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



からだ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、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう



特に注意したい方々

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚運動やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

教室参加者募集



	開催日	時間	教室名	参加料(月額)	講師
月	8/4・25	11:00~12:00	介護予防運動	¥2,000	田淵 裕二
	8/25	13:00~14:00	リラックスヨガ(月)	¥1,000	林 ゆう子
	8/4・18・25	14:30~15:30	楽トレピラメンコ	¥3,000	檜 直子
火	8/5・19・26	10:00~11:00	生活習慣病予防運動	¥2,700	藤田 洋一
	8/5・19・26	11:30~12:15	(単発教室) ザ・サーキットforビギナーズ+	1回¥800	藤田 洋一
	8/5・19・26	13:30~14:30	コンディショニングストレッチ	¥3,000	藤田 洋一
	8/5・19・26	15:30~16:30	機能改善脳トレ運動	¥3,000	藤田 摩理
水	8/6・27	10:00~11:00	太極拳	¥2,000	藤井 和代
	8/6・20・27	12:30~13:30	楽しく若返りチェアエクササイズ	¥3,000	藤田 摩理
	8/6・20・27	14:00~15:00	姿勢改善エクササイズ	¥3,000	藤田 摩理
	8/6・20・27	15:30~16:30	リラックス整体	¥3,000	藤田 洋一
	8/6・20	18:00~19:00	ボーンズフォーライフ	¥2,000	萩田 一代
木	8/28	10:00~11:00	リラックスヨガ(木)	¥1,000	林 ゆう子
	8/21・28	11:30~12:30	やさしいピラティス	¥2,000	檜 直子
	8/7・21・28	13:30~14:30	健康美リンパストレッチ	¥3,000	藤田 摩理
	8/7・21・28	15:00~16:00	やさしいエアロビクス	¥3,000	藤田 摩理
金	8/29	9:45~10:45	朝ヨガ	¥1,000	林 ゆう子
	8/29	11:00~12:00	リラックスヨガ(金)	¥1,000	林 ゆう子
	8/1・8・22・29	13:00~15:00	書道教室	¥3,600	漆原 義典
	8/1・8・22・29	15:30~16:30	(単発教室) 金曜日の健康づくり教室	1回¥1,000	藤田 洋一
	8/1・8・22・29	17:00~18:00	キッズ空手道	¥4,000	井上 博司



室内履きのご準備をお願いします

交通機関のご案内・各種お問い合わせ

香川県立武道館 TEL 087-821-5125 (代表) FAX 087-802-3118

ホームページ <http://www.taiikukan.jp/>

Twitter <https://twitter.com/kataiku>

武道館個人利用料金

■定期券

●一般

1カ月

490円

●生徒 & 高齢者

1カ月

370円

3カ月

1,250円

3カ月

930円

■1回券

●一般

80円

●生徒 & 高齢者

60円

●身障者

障害者手帳提示で無料

●弓道具

80円



■ことでんバス朝日町線

「県立武道館」下車徒歩1分

■まちなかループバス

「高松けいりん場」下車徒歩1分

●香川県立武道館

〒760-0066

高松市福岡町1-5-5