



徳重地区会館だより



日頃より地区会館をご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、「第9回 徳重地区会館まつり」を11月17日(日)に開催する事を決定いたしました。昨年と同様に、3Fではゲームや工作教室などを開催し、4F体育室では地区会館を中心に活躍されてる会館利用者の発表会を行います。

地域にお住いの皆様が気軽に参加できるよう、全力で計画中です！

今年の地区会館まつりには、お友達をお誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

館長

「夏バテ」対策のススメ！



夏バテって？

夏の暑さに身体が順応出来ずに現れる様々な症状を総称して、夏バテと呼んでいます。

そんな夏バテの解消には、規則正しい生活に、軽い運動を加えることが良いと言われています。

夏バテ予防の対策！

夏バテ予防には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。暑い夏を乗りきるために、日常生活で出来る対策をしてみましょう！

- ①生活リズムの対策:朝日を浴びる、朝食をしっかり食べる。
- ②睡眠の対策:疲労は睡眠中に回復されます。十分な睡眠を確保しましょう。
- ③冷房設定の対策:温度差が大きいとバランスを壊してしまうおそれがあります。外気温との差が5℃以下を目安としましょう。
- ④水分補給の対策:のどが渴いたと感じたら遅いです。こまめな水分補給をしましょう。
- ⑤適度な運動の対策:夏バテしない身体を作るには、軽い運動が効果的です。

諸説いろいろとありますが、無理はしないで、余裕を持って運動し、暑い夏を乗りきりましょう！

『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口
住所 緑区元徳重一丁目401番地(ユメリア徳重内)
TEL/FAX 052-878-2055
E-mail otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp
URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

緑区ホームページ
みどりっちFacebook

<http://www.city.nagoya.jp/midori/>
<http://www.facebook.com/236741579795183>



スクール
サークル 紹介コーナー

真正会 福永道場





「真正会 福永道場」は週1回のペースで地区会館をご利用頂き稽古に励んでいます。

幼・少年の部は、肉体面、精神面の鍛錬はもちろんのこと挨拶などの礼儀面も学べ、一般の部では、体力作り
ストレス解消、護身、そして昇級審査や試合の参加入賞を目指すなど様々な目的に対応した稽古を行っています。



下は4歳から上は50代の方まで毎週、気持ちのいい汗を流しています。

幼年部の見学をさせていただきましたが、小さい体でも大人顔負けの真剣な組手に圧倒されました 

皆さん、お怪我の無いよう、これからも頑張ってください！ 

活動内容

【幼年部】(4才～小学3年生)

PM4:00～5:00

【少年部】(小学4年生～6年生)

PM5:30～6:30

【一般部】(中学生～壮年)

PM7:00～8:30



随時体験見学受付中！

TEL 090-2929-0109 (福永)

<http://www.karate-fukunagadojo.jp>