

# スポルテ目黒

<https://sporte-meguro.com>  
ホームページ・Facebook をご覧ください



## 夏を乗り切ろう！元気と笑顔をスポルテで！！



◎7/21(月・祝) 活動お休み

★かけっこ教室(土)7月の会場  
7/5・19 碑文谷体育館屋外広場  
7/12・26 鷹番小学校体育館

★はじめての空手教室(木)7月の会場  
7/3・10・17・24・31  
⇒すべて 五本木小学校体育館  
時間：18:30～20:30

★7/20(日)参議院議員選挙について  
◎7/19(土)碑文谷体育館の活動お休み  
＜選挙前日準備のため＞  
◎7/21(月・祝) 活動お休み



◎8/9(土)～15(金) は、  
すべての活動がお休みです  
＜8/9(土)・11(月・祝)・12(火)  
13(水)・14(木)＞

★かけっこ教室(土)8月の会場  
8/2・16・23・30  
⇒鷹番小学校体育館  
※8/9 お休み

★はじめての空手教室  
8/21・28 五本木小学校体育館  
※8/7・14 お休み



### ★ 9/15(月・祝) は特別活動日

スポルテ目黒の月曜日の通常の活動を行います(休止種目は掲載します)

◎9/23(火・祝) 活動お休み

◎9/29(月) インドアテニスお休み



### 熱中症にならないように予防しましょう

スポーツ活動中の熱中症予防 5 カ条 ～日本スポーツ協会資料より～

- 1.暑い時に無理な運動は事故のもと
- 2.急な暑さに要注意
- 3.失われる水分と塩分を取り戻そう
- 4.うす着スタイルでさわやかに
- 5.体調不良は事故のもと