



# こやのエンジョイくらぶニュース 令和元年8月号

(ホームページアドレス) <http://koyano-ec.jimusho.jp>

TEL: (6662) 9500 FAX (6662) 9501

クラブハウス開設日 月～金曜日 12:00～16:00 土曜日 10:00～16:00 (日曜日・祝日休み)

発行元:こやのエンジョイくらぶ広報部

## ジュニア硬式テニス教室を開催しました！

7月22日(月)から小菅東スポーツ公園テニスコートにてジュニア硬式テニス教室を開催しました。

初日には、葛飾区トップアスリートの西村佳奈美選手にも特別講師として参加していただきました。

現役のトップレベルの選手は、フォームも美しく、打つ球の早さは、間近で見ると子どもたちも歓声を上げるほどでした。



### まだまだ暑い日は続く...

## 熱中症にご注意！

体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、体を冷やす

暑さを避けるために・・・

- ▷日傘や帽子の着用
- ▷日陰の利用、こまめな休憩

こまめに水分補給する・・・

- ▷室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する

