

2026年8月_夏季休業期間中のクラブ活動日

<活動日・時間>

8月	変更前	変更後
1日(土)	休止	8:15～10:45
2日(日)		
3日(月)		
4日(火)	休止	16:00～18:00
5日(水)		
6日(木)	休止	16:00～18:00
7日(金)		
8日(土)	休止	8:15～10:45
9日(日)		
10日(月)		
11日(火)	休止	8:15～10:45
12日(水)	深川中閉庁	深川中閉庁
13日(木)	深川中閉庁	深川中閉庁
14日(金)	深川中閉庁	深川中閉庁
15日(土)	深川中閉庁	深川中閉庁
16日(日)		
17日(月)		
18日(火)	9:00～11:30	9:00～11:30
19日(水)		
20日(木)	9:00～11:30	9:00～11:30
21日(金)		
22日(土)	9:00～11:30	9:00～11:30
23日(日)		
24日(月)		
25日(火)	9:00～11:30	9:00～11:30
26日(水)		
27日(木)	9:00～11:30	9:00～11:30
28日(金)		
29日(土)	9:00～11:30	9:00～11:30
30日(日)		
31日(月)		

<熱中症を防ごう>

スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。しかしながら、予防に関する知識が十分に普及していないため、熱中症による死亡事故が毎年発生しています。とくにこの数年、猛暑の夏が続き熱中症の危険性も高くなっています。日本スポーツ協会では、熱中症予防の原則を「熱中症予防5ヶ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っています。

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 冷そう、からだの外から内から
5. 体調不良は事故のもと

<熱中症予防運動指針>

