

# スポーツセンター 5月 トレーニングルームだより

ゴールデンウィーク中も通常通り開館しています。  
4日(月)祝日もプログラムはありませんが、ご利用いただけます。  
是非お越しください！！



## ☆お知らせ☆



5月31日(日)体力測定実施に伴いまして、  
トレーニングプログラムの健康体操、エアロビクス3は、中止となります。  
お間違いのないようご注意ください。

## 春から始める紫外線対策！！

紫外線と言えば「夏」というイメージが強いですが、紫外線は5月から増え始め、6月頃には真夏とほぼ同量になります。5月から日焼け止め対策の準備を行い、うっかり日焼けを防ぎましょう。

### ●正しい日焼け止めの使い方

顔全体に日焼け止めを塗るならば500円玉程度の量が必要です。

塗る時は、刷り込むように塗るのではなく、軽く伸ばして、白さが残る程度に塗るのがポイントです。

### ●紫外線対策は日焼け止めだけでは不十分！！

サングラスや帽子、日傘、長袖長ズボン、色の濃い素材、UV防止素材の物を身に付け、顔や首元など肌が露出している部分に日焼け止めを塗るのが効果的です。

### ●曇の日でも紫外線対策を忘れずに！！

参考文献：スキンケア美容医学辞典



# 体力測定



年に1度の体力測定！皆様のご参加お待ちしております！！

日時 平成27年5月31日(日)  
＜65歳～79歳までの方＞  
午前10時集合(10時30分開始・正午終了予定)  
＜20歳～64歳までの方＞  
午後2時集合(2時30分開始・4時終了予定)

会場 スポーツセンター第1ホール

対象 20歳～79歳までの羽村市在住・在勤

参加費 100円(現金のみ)

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、タオルなど

申込み 5月2日(土)から30日(日)の午前9時から午後3時まで、スポーツセンター2階トレーニングルームに直接お越しいただくか、NPO法人羽村市体育協会に電話・FAX・E-mailのいずれかでお申込みください。FAX・E-mailでお申し込みの場合、[氏名・住所・電話番号・4月1日現在の年齢・在勤の方は勤務先]を明記ください。



**※当日受付は行いませんのでご注意ください！**

《共通種目》

握力・上体起こし・長座体前屈

《20歳～64歳対象種目》

反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび

《65歳～79歳対象種目》

開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

