

NPO法人

調和SHC倶楽部

SPORTS HEALTH CULTURE

発行責任者
調和SHC倶楽部
会長 鈴木るい子

会員募集中

年会費
大人 5,400円
子ども 1,800円
(高校生まで)
入会金 1,000円

調布市長を表敬訪問



(写真左から) 三浦事務局長 鈴木会長 長友市長 葦澤副会長 荒井副市長 徳永副会長

7月16日(火) 11時から、当倶楽部の総会で選出された新役員が長友市長を表敬訪問しました。訪問したのは、鈴木会長、徳永副会長、葦澤副会長、三浦事務局長の4名です。お忙しい中、公務を割いて頂いた市長からは9月に開かれる「ラグビーワールドカップ」2020年度「東京オリンピック・パラリンピック」への協力等、期待と励ましがあがり、SHCとして地域の皆さんの心と身体の健康のため、経営努力と行政として引き続きの支援をお願いしました。とても和やかで、有意義な時間でした。

猛暑・熱中症に注意!

ポイント

屋外でも家の中でも、こまめに水分補給を。汗をかいたら塩分も。



涼しい服装、帽子や日傘、日陰を利用して暑さを避けよう。

温度・湿度を計ろう。エアコン・扇風機を上手に使おう。



暑い時は無理をしない!
直射日光を避ける!
こまめに水分補給!

-お願い-

寝不足や食生活が熱中症に直結します。体調管理が大切です。少しでも心配な場合、活動はお休みしてください。またお子様の体調は、保護者様がしっかりと管理してください。