



史上最速で梅雨が明け、猛暑の夏が始まります。熱中症警戒アラートもすでに各地で発表されていますので、こまめな水分・塩分補給をお願いします。当館のイースヒーリング内クールスポットもご活用いただき七夕フェアをお楽しみください。うちわも力作ぞろいで、多くの来館の方にご覧いただいています。また7月19日は、『東地区ふれあいまつり』に出店します。ご家族や友人と是非遊びに来てください。さらに20周年記念事業の短期講座も企画しておりますので、どうぞお楽しみに!!

《ご案内》 東地区ふれあいまつり 出店

『東地区ふれあいまつり』に出店します。地域住民との相互交流を深め【茨木東スポーツクラブ レッツ】のPRをします。ご参加を!!



日 時 : 7月19日(土) 17:00~ ※雨天中止
場 所 : 東小学校 校庭 (茨木市鮎川二丁目5-23)
内 容 : ラダーゲッター (オリジナルルール)
年代別で距離を変え、4投します。景品をゲットしよう!
参加費 : 1回 100円 参加賞有



昨年の様子

《ご案内》 20周年記念事業 レッツ納涼まつり

イースヒーリング(東市民体育館芝生広場)でイベント開催します。皆さまお誘い合わせの上、お越しください。

日 時 : 8月8日(金) 16:00~18:00 ※荒天中止
場 所 : イースヒーリング
内 容 : ①かき氷 ②たこせん
③ポップコーン ④おかし千本引き
⑤ターゲットゲーム ⑥ペットボトルキャップつり
⑦スーパーボールすくい ※⑤⑥⑦景品あり

参加費 : チケット制 1セット 300円 (4回使用可) 飲み物付き

※好きなコーナーでご利用できます。(④はお一人様1回限り)

チケット販売 : ▶ 先行販売 : 8月3日(日) ~ 売切れ次第終了

9:00~16:00 (レッツ会員のみ) 先着 80セット

▶ 当日販売 : 15:45~売切れ次第終了 先着 200セット

※先行・当日販売ともお一人様2セットまで購入できます。(両方購入可)



昨年の様子

《募集》 イベントボランティア

~スポーツイベント等のボランティアを募集します~

- ◆従事日 : レッツフェスタ、各種イベント等
- ◆報償等 : 報償等規程に基づく(有償)
- ◆費用 : レッツ会員以外の従事者は登録料(年1,000円)が必要
- ◆対象 : 18歳以上、スポーツに興味のある方(一部力仕事有)
- ◆申込み : レッツ事務局まで

おめでとうございます!

第62回 小学生卓球大会

主催 : 茨木市卓球連盟

開催日 : 令和7年6月22日(日)

場所 : 茨木市立市民体育館

男子の部 1位 浜辺 智圭さん(Jr卓球教室)

2位 森本 夏向さん(Jr卓球教室)

女子の部 2位 菱川 愛衣さん(Jr卓球教室)



認定特定非営利活動法人 茨木東スポーツクラブ レッツ

〒567-0833 茨木市学園町4番18号

Tel 072-633-5701 Fax 072-633-5980

HPアドレス <https://retssc.com>

うらも
ご覧ください

《 継続的な寄附金のお願い 》

レッツの広告宣伝としてタオルを作成しました

健康で活力ある地域社会に寄与する目的の当クラブに温かいご支援をいただきました。
 なお、引き続きご協力をお願い申し上げます。

令和7年5月31日～6月29日までにご寄附をいただいた方々

■■ ■■ 様 ■■ ■■ 様 ■■ ■ 様 ■■■ ■■■ 様 (有)フジスポーツ 様
 ■■ ■■ 様 ■■ ■ 様

他に匿名希望の方から5件のご寄附をいただいております。ありがとうございました。



《ご案内》ふれあいスポーツ広場 **無料**

日 時 : 7月13日(日) 9:30~11:30
 場 所 : 東市民体育館 3階アリーナ
 対 象 : 茨木市民(在学・在勤も可)
 持ち物 : 室内履きシューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装 など
 常 設 : とび箱、鉄棒、トランポピクス、ポッチャ、クロリティー
 ラダーゲッター、ファミリーバドミントン
 ニュースポーツ : スローイングビンゴ ※8月は開催いたしません。



写真等肖像について

当クラブの活動をホームページ
 パンフレット等に掲載いたします。

配慮の必要な方は、お申出ください。

うらもご覧ください

熱中症対策をして元気で夏を乗りきりましょう！

熱中症予防5ヶ条のポイントを理解したうえで、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものです。

熱中症予防運動指針

＜熱中症予防5ヶ条＞

- ▶暑い時、無理な運動は事故のもと
 気温や湿度が高い時、運動の強度が高い時ほど、熱中症の危険性は高まります。
- ▶急な暑さに要注意
 急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、数日かけて徐々に暑さに慣らしていきましょう。
- ▶失われる水と塩分を取り戻そう
 暑い時は、こまめに水分補給しましょう。
- ▶薄着スタイルでさわやかに
 暑い時は軽装に帽子などを着用し、防具などは休憩中にゆるめて熱を逃がしましょう。
- ▶体調不良は事故のもと
 疲労、睡眠不足、発熱など、体調の悪い時には無理をしてはいけません。

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警 戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注 意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
 湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
 運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

= (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より
 * WBGTとは、湿度・輻射熱・気温から算出される「暑さの指標」です



★東市民体育館では WBGT を測っています