



W杯サッカーもいよいよ決勝一ナメントに入り、熱戦が繰り広げられていますね！
レッツでは、七夕フェアの短冊や製作いただいたうちわが賑やかにお待ちしております。
みなさまの願いが叶いますように…

梅雨も明けましたら、夏のお祭りシーズン到来です。当クラブから東地区ふれあいまつり出店、イースヒーリングで納涼まつりを開催します。一緒に納涼まつりを盛り上げていただける、ボランティアを募集します！

《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。ぜひご参加ください!!

日 時：7月18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：スカイクロス (オリジナルルール)

年代別で距離を変え、5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》 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、お越してください。

日 時：7月31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スカイクロス ⑥サイコロ運だめし
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

※お好きなコーナーでご利用できます。(ただし④はお一人様1回限り)

チケット販売：▶ 先行販売：7月24日(金)～ 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：各種イベント、レッツフェスタ等
- ◆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

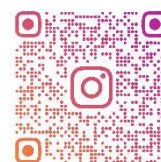
写真等肖像について

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。

Instagram始めました!!



IBARAKI.EAST.RETS

うらも
ご覧ください



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>

◀ 継続的な寄附金のお願い ▶

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8年5月30日～6月22日までにご寄附をいただいた方々

■■■様 ■■■様 ■■■様 ■■■様 ■■■様

他に匿名希望の方から4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。

レッツの広告宣伝としてトートバッグ
 を作成しました 6色あります



❀ おめでとうございます! ❀

第4回 だんじり大会

主催：大阪府バウンドテニス協会
 開催日：令和8年5月31日(日)
 場所：ぶくぶくドーム(河南町立総合体育館)
 おみこし組1位 畠中 仁様 浅羽 俊恵様
 [バウンドテニスサークル:たんぽぽ]

2026年 第31回 シルバー太極拳近畿交流大会

主催：(公財)日本武術太極拳連盟
 京都府武術太極拳連盟
 開催日：令和8年6月7日(日)
 場所：島津アリーナ京都(京都府立体育館)
 男子太極剣・刀の部 3位 助川 明様
 [太極拳(初心者)指導員]

《ご案内》ふれあいスポーツ広場 **無料**

日時：7月12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、トランポックス、ポッチャ
 クロリティー、ラダーゲッター

ニュースポーツ：ファミリーバドミントン

※8月は開催いたしません



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	
31	27	35	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。
25	21	28	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
21	18	24		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		

- 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