

フレンズジム通信

2020年9月号

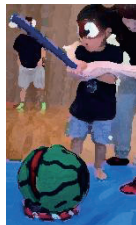


☆8月の活動報告☆

滝谷店

夏祭りイベントでスイカ割、魚釣り、輪投げ等を行いました。

トロピカルジュース作りやわたあめも食べ、楽しく活動できました♪



南宇都宮店

夏祭りイベントを行いました。

- ・チョコバナナ…自分の好きな分だけ

カラスプレーをかけました。

カラフルで可愛いチョコバナナが完成しました♪



- ・うちわ…スイカやオレンジの模様の画用紙を

自分たちでじゃばら折りしました。

皆気持ちよさそうに仰いでいました♡



熱中症対策をしましょう！

- ・水分、塩分の補給

⇒おすすめ・・・



スポーツドリンク、麦茶、アイス

塩昆布、塩分タブレット、梅干し など

- ・エアコン、扇風機などを使い、睡眠環境を快適に保つ。

⇒温度28℃、湿度60%を目安に！！

- ・衣服を工夫する

⇒熱のこもらない素材や色の薄い衣服を選んだり帽子を身に着けるなど。

フレンズジムでもこまめに水分補給の時間を設けるなどして熱中症対策に取り組んでいます。まだまだ暑い日が続きますが、継続して熱中症対策に取り組んでいきたいと思います。