

# 平成29年度 ISC 教養講座②

## ISC 教養講座とは…?

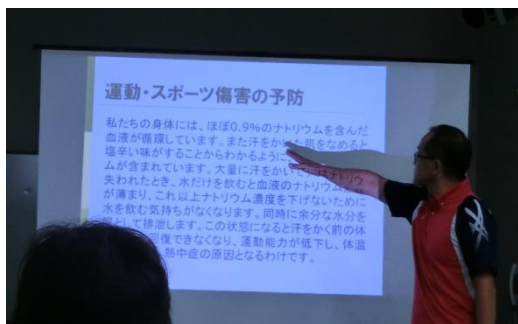
県民の皆様に、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場となることを目的として講座を開催しています！（30分の講座、参加無料）



7月18日(火)  
平成29年度第2回 ISC 教養講座を開催しました。  
今回のテーマは "運動の必要性について"



健康運動指導士  
三井 外喜和



熱中症の予防に役立つ飲料の紹介がありました。  
**経口補水液**には、100ml中 塩分が**0.29g**、  
**一般的なスポーツドリンク**には、  
100ml中 塩分が**0.1g**含まれています。  
熱中症の症状が起きているときは **経口補水液**  
がよいそうです。

皆様のご参加  
お待ちしております♪



熱心にメモをとらえる参加者も  
いらっしゃいました。



運動をするうえで季節に合わせて注意すべき点があります。  
今回は「**夏の運動**」についての講話でした。  
夏といえば… **熱中症**に気をつける必要性があります。  
**熱中症予防のためには…**

- ★こまめな水分補給 ★通気性の良いウェアを着用する
- ★コンビニやスーパーなどの近くを歩いてランニングなどを行う
- ★朝や夕方など涼しい時間帯も油断しない

ISC 教養講座は年間 **6回**開催を予定しています！  
(5・7・9・11・3月)

日時など決まり次第、館内掲示やホームページにて  
お知らせ致しますので是非ご参加ください。

毎週土曜日にメールマガジンを配信しております。  
特別レッスンやイベントのご案内もしておりますので  
そちらもご活用ください！