

ほのほのファミリーフットサル

毎週月曜日 pm7:20 ~ pm9:00



場 所：宮津小学校体育館
参加料：会員無料
非会員大人 500 円
子供 250 円

みんなでルールを守って
楽しくプレーしましょう！



得点ランキング

- 👑 1 位 励雅くん 6 点
- 👑 2 位 滯音くん 3 点
- 3 位 千洋ちゃん 2 点
- 3 位 有翔くん 2 点
- 3 位 健人くん 2 点

ネイマールやメッシにも
負けないようなプレーが続出！

月に 1 回出張中！

キッズ体操 in キッズスクール



だんだん自信もついて
メキメキ上達しています！

こんなこともできるよ！



キッズ体操 はrainbowのメニューにもなっております。

毎週火曜日

幼児クラス(年中・長)…pm3:30~pm4:20
児童初級・中級クラス…pm4:30~pm5:20
児童上級クラス…pm5:30~pm6:30
※各クラス定員 10 名(先着順) 非会員は参加できません。

場 所：宮津市民体育館剣道場
参加料：会員 3,000 円 / 月会費
兄弟割引特典！ 2 人目…2,000 円
3 人目…1,000 円
4 人目以降無料で受講できます！



rainbow 通信



新理事長のあいさつ



せっかく住んでいるのなら、その地域が元気で楽しい所であってほしい。
街で会う人々の間にあいさつや笑顔があふれている。

そんな考えで設立された総合型クラブ天の架け橋~rainbow~も三年目に入りました。
総合型スポーツクラブが多い中、「スポーツ」という言葉を入れなかったのは、天の架け橋~rainbow~がスポーツ好きの人ばかりの集まりではなく、この地域を楽しみ尽くそうと思う人々の集いの場であってほしいという願いからです。

たとえば、rainbow で体を動かして人達を写真にとらえたり、若い人が動くのを見て楽しんだり、歌・詩が出来たりと、顔を合わせ楽しく日々を過ごせる起爆剤になりたく頑張っています。

種目も何がいいかなと手さぐり状態ですが、皆様の御意見も聞かせていただきながら、より良いものを目指しています。

そこでテレビとお話しているあなたも、是非楽しい仲間になってください。



総合型クラブ天の架け橋~rainbow~
松岡理事長

熱中症にご注意！

◆手作り熱中症・脱水対策飲料(経口補水液)のつくりかた◆

●材料

- 水………500ミリリットル
- 砂糖……20g(小さじ2と1/4)
- 塩………15g(小さじ1/4)
- 柑橘系
果汁…小さじ1(レモン・オレンジ等)

●作り方

- ①砂糖と塩を湯冷ました水によく溶かす。
 - ②かき混ぜて飲みやすい温度にする。
 - ③柑橘系果汁を絞ると飲みやすくなりカリウムの補給にもなります。
- ※糖尿病の方は、必ず医師に相談の上、お飲み下さい。



- ・熱中症予防のために、こまめな水分補給を心がけましょう。1時間に100ml程度飲むようにしてください。
- ・水分は水やお茶で十分ですが、運動や発熱で大量に汗をかいた場合は、ナトリウムやカリウムなどミネラル補給も重要になります。
- ・三度の食事はしっかり食べましょう。梅干のおにぎりや、野菜をたっぷり入れた具たくさんのみそ汁はおすすめです。

宮津市健康福祉室