

ラグビーワールドカップフランス大会 開催記念 あかし ミニラグビー教室@AKASHI2023

9
9.16.30

日時 9月9日・16日・30日
いずれも土曜日
午前10時～正午(全3回)

場所 大蔵海岸多目的広場

対象 5歳～小学生

定員 30人程度 **費用** 無料

申し込み はがき・ファクシミリ・メールに①教室名 ②参加者氏名とふりがな ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤保護者氏名・電話番号・メールアドレスを記入し、8月31日(必着)までに、スポーツ振興担当(〒673-8686 市役所内 ☒event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選

お問い合わせ スポーツ振興担当
(TEL 918-5624 FAX 918-5194)



夏バテ対策! ~残暑の疲労回復~

暑い日が続く、からだのだるい、食欲不振、疲れがとれないなどの不調が続いていませんか。夏バテ対策で、暑い夏を乗り切りましょう!

夏バテ対策のおススメポイント

● 栄養バランスの良い食事をとる

・疲労回復の効果があり、特に意識してほしい栄養素

ビタミンB1

豚肉・うなぎ
レバー・ごま
玄米など



ビタミンC

キウイ・レモン
パプリカ
ブロッコリーなど

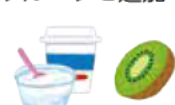


お手軽ひと工夫♪

そうめん
にビタミンが豊富な
夏野菜を追加!



ヨーグルトに
フルーツを追加!



ネギ、ショウガなど
薬味の冷ややつで
たんぱく質をとる



● こまめな水分補給で脱水を予防

麦茶はミネラルの
補給に適しています。



● 冷房で体を 冷やしすぎない

室温は28℃が目安です



● 良質な睡眠 をとる



● 生活リズムを 整える



● 適度に体を動かす

外で運動する時は
暑い時間帯を
避けましょう **注意**



お問い合わせ/健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

17号池魚住みんな公園 のイベント



住所/魚住町清水1番ほか アクセス/魚住駅から徒歩15分 駐車場/約100台(無料)
※国道2号からの右折入場はご遠慮ください

みんなで水鉄砲バトル!

日時 9月2日(土)午前10時～正午 ※雨天中止

内容 当日集まったみんなで水鉄砲を使って水遊びをしよう
持ち物/着替え(更衣室有り)、水鉄砲(お持ちであれば)

対象 どなたでも **定員** 1回15分程度 30人

申し込み 不要、直接会場へ

費用 無料



みんなでそうめん流し!

日時 9月9日(土)午前11時30分～午後1時 ※雨天中止

内容 マイカップ・マイ箸を持ってSDGsに参加しよう!
持ち物/カップ・箸(なくてもOK)

対象 どなたでも **定員** 交代しながら一度に10人

申し込み 不要、直接会場へ

費用 無料



お問い合わせ/緑化公園課 (TEL 918-5039 FAX 918-5109)

夏の思い出づくりに お出かけしませんか

納涼フェスティバル

お問い合わせ/納涼フェスティバル運営事務局 (TEL 220-8352)

8月26日(土)・27日(日)

午後3時～9時30分

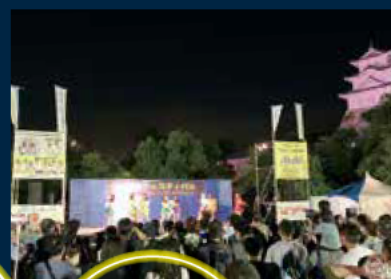
※小雨決行・荒天中止

場所 明石公園 (西芝生広場周辺)

盆踊り大会

26日(土)
午後8時20分頃
～9時30分

縁日屋台
約100店舗



わが家の アイドル

踊るのが好き!
食いしん坊なお
調子者!このまま
ニコニコ笑顔で
大きくなーれ☆



大久保町松陰
田中 竣ちゃん(1歳11か月)

パパ登りが大好
きなヤンチャガ
ールです♪



小久保
八木 初月ちゃん(1歳11か月)

ねえね大好き
みひろちゃん♪
これからも姉妹
仲良く元気に成
長してね♡



魚住町清水
浅尾 心優ちゃん(1歳10か月)

3姉弟の末っ子、
かいちゃん♪
スクスク元気に
大きく育ってね♡



二見町東二見
大西 珂入ちゃん(1歳9か月)