

熱中症対策講座

正しい知識を身につけて、
日常生活やスポーツ時に潜む危険を回避しましょう。

熱中症にかかりやすいのはどんなとき？

体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。また、体調があまりすぐれないときに無理をするのも禁物です。

人 数：50名（先着順）

受講料：無 料

申込方法：宮崎市総合体育館の窓口または、
電話でお申し込みください。

電 話：29-5603

応募締切：5月20日（木）まで

5月23日（日）
10：00～11：00
宮崎市中央公民館
大研修室

