

# イベント情報

※内容は変更になる場合があります。

## 5月11日(土) スポーツフェスティバル 2019

子ども向けのスポーツイベントを今年も開催!!  
体験型のイベントや親子で楽しめるイベントが盛りだくさん!

### ステージショー KARUYA

キッズダンスや太極拳など、市民団体のステージショーが見られるよ!

### 施設無料開放

トレーニングルーム & プール、陸上競技場トラックが一日中利用できるよ!

### 体験レッスン

親子ストレッチ、ダンス、レクリエーションを体験できるよ!  
※予約が必要です

### 健康チェックコーナー

体組成測定  
血液循環チェックも体験できるよ!

### 親子サッカー教室 サッカーアトラクション

親子参加型のサッカーやサッカーのミニゲームで遊べるよ!  
※予約が必要です

### 大抽選会

当日イベントに参加して豪華賞品をゲットしよう!

共催イベントもいっぱい!

## IOA 愛知県スポーツ鬼ごっこ連盟 スポーツ鬼ごっこ

遊びの王様「鬼ごっこ」がスポーツに!



刈谷市体育協会  
創立60周年記念式典・講演会

## 赤星 憲広氏 記念講演会 6月1日(土) 14:00~16:30

(開場13:30)

参加無料

場所

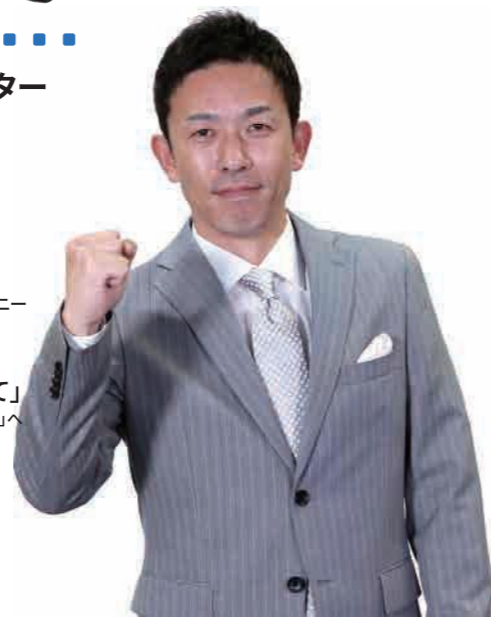
刈谷市産業振興センター  
あいおいホール  
〒448-0027 刈谷市相生町1丁目1番地6

定員

200名 (要事前申込)

内容

14:00~  
記念式典  
感謝状贈呈式、協会名称変更セレモニー  
14:45~  
記念講演会  
「東京オリンピックに向けて」  
※7月1日から「体育協会」は「スポーツ協会」へ名称変更を行います。



申込み・お問合せ先

刈谷市体育協会 事務局  
(刈谷市スポーツ課)

〒448-0011 刈谷市築地町荒田1 TEL:0566-63-6040 FAX:0566-63-6389  
メール:taiiku@city.kariya.lg.jp

4月18日(木)~26日(金)

右記内容をご記入の上、ハガキ・メール・FAXまたは直接刈谷市スポーツ課へ持参ください。

郵送

〒448-0011 刈谷市築地町荒田1  
ウイングアリーナ刈谷内 刈谷市スポーツ課宛

メールアドレス

taiiku@city.kariya.lg.jp

FAX

0566-63-6889

※申込み多数の場合は抽選となります。当選者には、5月24日(金)までに招待券の発送をもって通知いたします。

※1つの申込みにつき4人まで申込み可

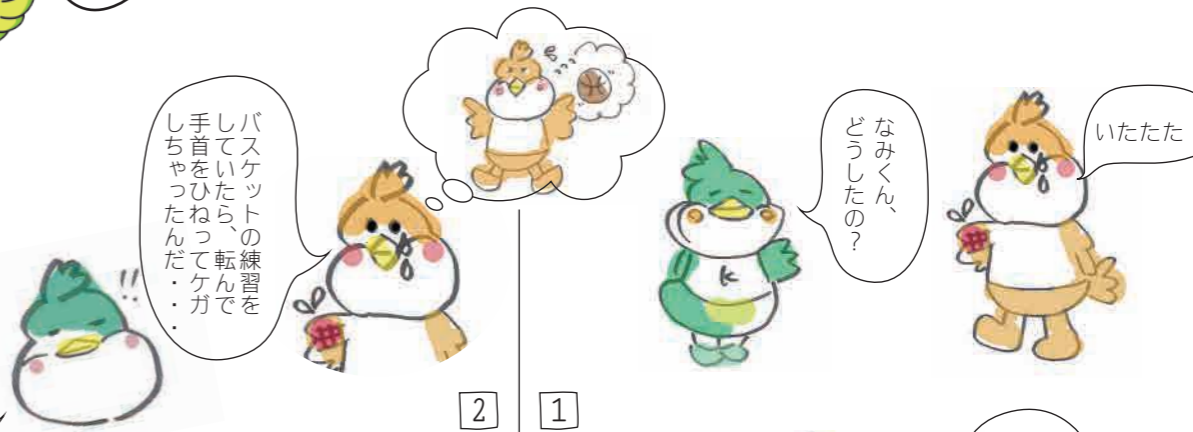
記入内容

- ①「記念式典・講演会」希望
- ②代表者氏名
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号
- ⑤希望席数

# グリーンぐーちゃんの GOOOOODな情報



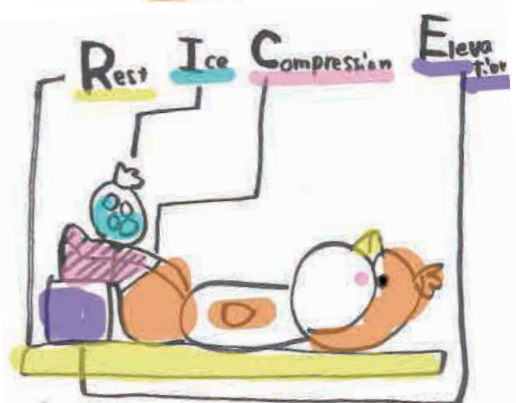
それは大変だ!  
手ばさぎ! いや、手首が  
はれ始めてるじゃないか!



## RICE(ライス) 処置

は応急処置には外せない4つの頭文字を取っているよ!

- Rest (レスト) 安静
- Ice (アイス) 冷やす
- Compression (コンプレッション) 圧迫
- Elevation (エレベーション) 挙上



- まずは何から始めればいいの?
- 痛い、おかしいと思ったらまず安静にすること。痛いのにも運動を続けていたら間違いなく悪化しちゃうよ。時間が経つとダメージを受けた筋肉から出血してはれ始めるよ。このはれを抑えるために冷却、圧迫、挙上の同時攻撃でケガした部位の血流をわざと悪くするんだ。
- どれくらい冷やしておけばいいの?
- 20分冷やして40分休憩のサイクルを続けよう。
- じゃあ、毎日冷却をくり返していればいいんだね!
- だめだめ! RICE 処置はあくまで応急処置だから、すぐに病院に行ってきちんとした検査と治療を受けなきゃだめだよ!!
- わかった! 病院いくまでしっかりやっておくれ!
- あとケガを早く治すには食事も大事だからね! たくさん食べて、しっかり安静にしてね!

