

熱中症予防キャンペーン 準備編



実施期間：5/13(火)～5/31(土)

期間中 5 日以上

トレーニングルームを利用された方に
スポーツドリンク（アミノバイタル GOLD）
プレゼント！



トレーニングで 熱中症予防

筋肉は体内に水分を保持する貯水タンクの役割があるので
筋トレをするとタンクが大きくなり、脱水になりにくくなります。
また、トレーニングをして汗をかくことに慣れておくと
暑い時に汗をかきやすくなり、体温が上昇しにくくなります。

暑くなる前にトレーニング習慣をつくって
熱中症を予防しましょう！

お問い合わせ
富津市総合社会体育館
TEL：0439-87-3001

