

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かって
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

