

# 感謝と挑戦のTYK体育館

# 月間カレンダー

2024

8月

August

月	火	水	木	金	土	日
<b>【8月第4木曜日 いきいき健康DAY】</b> ・65歳以上の方、トレーニング室利用料無料(17時迄) ・いきいき健康講座参加料無料 ※ご利用前に生年月日の分かる身分証明書の提示が必要です。			1 抽選申込開始 岐阜県中体連卓球 東海大会強化合宿 コース型教室 ワンタイム	2 岐阜県中体連卓球 東海大会強化合宿 コース型教室	3 バドミントン 個人利用13-17 中学生 バスケットボール 新人交流会	4 バドミントン 個人利用13-17 中学生 バスケットボール 新人交流会
5 コース型教室 ワンタイム	6 休館日	7 県高校生新人 卓球大会 (団体戦) コース型教室	8 抽選申込終了 県高校生新人 卓球大会 (個人戦) コース型教室 ワンタイム	9 コース型教室	10 バドミントン 個人利用13-17 第8回V.明日夢 プロジェクト バレーボール教室 抽選支払開始	11 バドミントン 個人利用13-17 第8回V.明日夢 プロジェクト バレーボール教室
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
12 東濃 卓球選手権大会	13 休館日	14	15	16 抽選支払終了 土曜学習 チャレンジスポーツ in多治見 前日準備	17 バドミントン 個人利用13-17 土曜学習 チャレンジスポーツ in多治見	18 バドミントン 個人利用13-17 ポッチャ交流会
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
19 コース型教室 ワンタイム	20 休館日	21 コース型教室	22 コース型教室 ワンタイム いきいき健康DAY	23 コース型教室	24 バドミントン 個人利用13-17 多治見 剣道選手権大会	25 バドミントン 個人利用13-17 東濃地区 空手道選手権大会
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
26 コース型教室 ワンタイム	27 休館日	28 コース型教室	29 コース型教室 ワンタイム	30 コース型教室	31 バドミントン 個人利用13-17 ふれあいダブルス バドミントン大会	
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	

※大会やイベント・教室、個人利用等が変更になる場合があります。予めご了承ください。

## 【カレンダーの見方】



金
個人利用時間
大会名
午前 午後 夜間

午前 非常に混雑 午後 混雑

午前(9:00~12:00)午後(12:00~17:00)  
夜間(17:00~21:30)の駐車場の混雑状況が  
わかります。

## 【トレーニング室だより】

### 夏を乗り切る！夏バテ対策

冷たく喉ごしの良いものばかり食べていると  
胃腸に負担がかかります。  
汗でミネラルを失いがちな体には  
たっぷりの栄養が必要です。

積極的に取りたい栄養素は…

- ★パワーとスタミナ源→タンパク質
- ☆糖質をエネルギーに変える→ビタミンB1
- ★ビタミンB1の吸収を助ける→アリシン
- ☆ストレス耐性を高める→ビタミンC

