

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成26年度第4回主催事業

# やさしいエアロビクス

全4回 火曜日 13時30分～14時40分 70分

# 2月3,10,17,24日

申し込み受付中!!

場所 剣道場

対象 18歳以上 (性別問わず)

定員 20名 (先着順)

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

料金 2,000円 (保険料込)

**申し込み期限 1月26日まで**

定員に達し次第終了とさせていただきます。

申し込み 電話又は市民体育館窓口で

[問] 市民体育館 tel.486-1041



軽快な音楽に合わせて全身を気持ちよく動かす有酸素運動で、脂肪の燃焼、ストレス解消を図ります。気分爽快、心身ともにスッキリ!

■プログラム(予定)

- 全回共通: エアロビクスの基本ステップ、ストレッチ
  - 第1回: 立って、座って、寝てできるストレッチの紹介
  - 第2回: 足腰の筋力トレーニング
  - 第3回: お腹まわりスッパリの筋力トレーニング
  - 第4回: 一人でも続けられる有酸素運動
- ※医師に運動を止められている方はご参加いただけません。  
※体調の優れない時の参加はご遠慮ください。

■講師 丸山幸子

- ・健康運動実践指導者
- ・AFFA JAPANプライマリーエアロインストラクター
- ・STEPリーボック インストラクター

## ■ インフルエンザって? 潜伏期は、概ね1日～3日。その後突然症状が現れるのが特徴です。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。

■インフルエンザの典型的な症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などもみられます。

普通のかぜに比べて全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

また、脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。

■インフルエンザを予防するには?

- 手洗い・うがいを日常的に行う
- 室内では、適度な湿度(50～60%)を保つ
- 栄養と休養を十分にとる
- 人混みを避け、外出時にはマスクを着用する
- 予防接種を受ける

※インフルエンザにかかったと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

## ■インフルエンザの感染拡大防止のために “咳エチケット” が大切です!

●咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

●マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう。

●鼻汁、痰などを含んだティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

●咳をしている人にマスク着用をお願いしましょう。

☆ウイルスを含むしぶきは、咳で1.5m、くしゃみで3m飛び散ります。

※千葉県感染症対策室ホームページ等を参考に作成しています。

せきエチケットは、自分のために。周りの人のために。

