

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27年度第4回主催事業

はじめてのエアロビクス

全3回 月曜日 13時30分～14時40分 70分

2月1,8,15日

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。基本のステップを中心とした初心者向けのエアロビクスです。

■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・自重筋トレ

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:お腹まわりスッキリの筋力トレーニング

場所 市民体育館剣道場

定員 25名(先着順) 対象18歳以上(性別問わず)

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

料金 3回分1,500円(保険料込)

申し込み期限 1月22日まで

定員に達しない場合、延長します。

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



■講師 丸山幸子 健康運動指導士 * 今年のエアロビクス教室

■ 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!

せきエチケットは、自分のために。周りの人のために。

- 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。



インフルエンザ感染予防の基本は、『手洗い・うがい』です!!

佐倉市民体育館等指定管理者 (株)オーエンス
Tel.043-486-1041