■ ニュースレター ■
NEWS LETTER

■ 佐倉市民体育館・青少年体育館
ホームページで情報を発信しています。
①予約状況　②忘れ物・落し物

『佐倉市民体育館』検索

第63号
発行 2017.1.15

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者㈱オーエンス 平成28年度第4回主催事業

ヨガを楽しみましょう!!

2月2,9,16日 木曜日 全3回

午後1時30分～2時40分 70分

カラダを動かす楽しさ・喜びを一緒に体感しましょう

【主な内容】
第１回：カラダの不思議とココロの状態を知ろう
第２回：カラダはみんなつながっている
第３回：内側と外側の違いって何だろう

場　所	市民体育館内　柔道場
講　師	花嶋　薫　ヨガインストラクター
料　金	3回分一括　1,500円（保険料を含む）
定　員	25名（先着順）
対　象	18歳以上　（性別問わず）
服　装	運動しやすい服装。素足又は5本指くつ下で行います
持ち物	飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット又は大きめのバスタオル

6月のヨガ教室の様子　花嶋講師

申込期限　1月25日（水）

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。＊キャンセル待ちになります。
☆定員に達しない場合、延長いたします。＊電話または窓口でお問い合せください。
①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。 ②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。

ノロウイルス　下痢や嘔吐の症状がある間は外出を控えましょう

激しい下痢や嘔吐などの症状を引き起こすノロウイルス。
毎年冬場に流行する感染性胃腸炎の主な原因であるノロウイルスは感染力が強いのが特徴です。特に保育園や幼稚園、小学校などで集団感染が起こりやすく、感染した子どもがおうちにウイルスを持ち帰り、あっという間に他の家族に拡がってしまうケースも珍しくありません。

□感染すると、どうなるの？
感染すると、1～2日で発症。吐き気、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こし、発熱することはあっても、高熱になることはあまりありません。通常、これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は、1日に20回以上の下痢をおこし、脱水症状などで入院が必要となることがあります。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

【感染を防ぐための予防対策とポイント】
1.手洗をしっかり行う　指先、指の間、爪の間、親指の周り、手のしわ、手首などしっかり洗いましょう
2.食品はしっかり加熱　一般的にウイルスは熱に弱く、加熱によりウイルスは失活します。
3.キッチンや調理器具の消毒　器具によって消毒方法が異なるので、よく調べてから対策をとりましょう。
4.手で触れるものを清潔に保つ　ドアノブや手すり、トイレなど、共有箇所のウイルス除去も大切です。

厚生労働省のHPなどを参照して作成しています。

申し込み・問い合せ　佐倉市民体育館　tel.043-486-1041