

# エアロビック&ヨーガ教室

武道館トレーニングセンター 1月▶3月

- \*ところ/武道館トレーニングセンター
- \*定員/各50人(抽選) ※Hコースのみ30人
- \*参加料/各5,000円 ※納入後にキャンセルしても返金されません
- \*申込/12月28日(消印有効)までに、往復はがきにコース名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、武道館(〒503-0847 米野町2-1-1、☎88-2550)へ
- \*備考/受講者は、教室当日に同センターを無料で利用可。各コース1回に限り体験可(当日申込、参加料500円)



コース名	※★は運動強度	とき	※いずれも全10回
A (スリムエアロ)	★	1/12~3/16 月 11:00~12:00	
B (リラックスヨーガⅢ)	★	1/12~3/16 月 19:00~20:15	
C (レギュラーエアロ)	★★	1/14~3/25 水 19:00~20:00	
D (エンジョイエアロ)	★	1/15~3/19 木 11:00~12:00	
E (リラックスヨーガⅠ)	★	1/16~3/20 金 10:45~12:00	
F (リラックスヨーガⅡ)	★	1/16~3/20 金 19:00~20:15	
G (シェイプアップエアロ)	★	1/10~3/21 土 11:00~12:00	
H (シェイプアップステップ)	★	1/10~3/21 土 13:00~14:00	
I (エアロ&筋コンディショニング)	★★	1/11~3/15 日 10:00~11:00	

## 健康手帳



市は、40歳以上の人を対象に健康手帳を配布しています。この手帳は、健康診査や各種検診の結果、病院受診や予防接種を受けた日付などを記録し、ご自身の健康管理に役立ててもらうものです。あなたの健康に関する継続的な記録帳として、ぜひご活用ください。

- \*配布場所/各保健センター、窓口サービス課、高齢介護課、各サービスセンター
- \*問合せ/大垣市保健センター (☎75-2322) へ

## 年末は AEDの点検を!!

AED(自動体外式除細動器)は定期点検が必要です。いざというときのために、この年末には、AEDが正常かどうかを示す表示灯の確認や、使用期限がある電極パッドやバッテリーの交換を行いましょ。



表示灯の位置(機種によって異なります)

## ご注意ください! インフルエンザ

毎年、この時期から流行の拡大が予想されるインフルエンザ。

インフルエンザは、ウイルスに感染することによって起こる病気で、38℃以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が突然現れるという特徴があります。高齢者や乳幼児、免疫力が低下している人は、重症化しやすいので、特に注意が必要です。



### かからない・うつさないために

インフルエンザを予防するために、3原則「感染経路を断つ」「抵抗力をつける」「免疫をつける」を実践しましょう。

- ①感染経路を断つ ▶できるだけ人ごみや繁華街など多くの人が集まる場所に行くのを避ける ▶帰宅時の手洗い・うがいを徹底する ▶こまめに部屋を換気する ▶室内では加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保つ ▶外出時はマスクをつける
- ②抵抗力をつける ▶バランスのとれた食事と睡眠を十分とる ▶適度な運動を心がける

- ③免疫をつける ▶流行する前に予防接種を受ける ※予防接種は重症化を抑える効果がありますが、接種したからといって発症しないわけではありません

### インフルエンザかなと思ったら

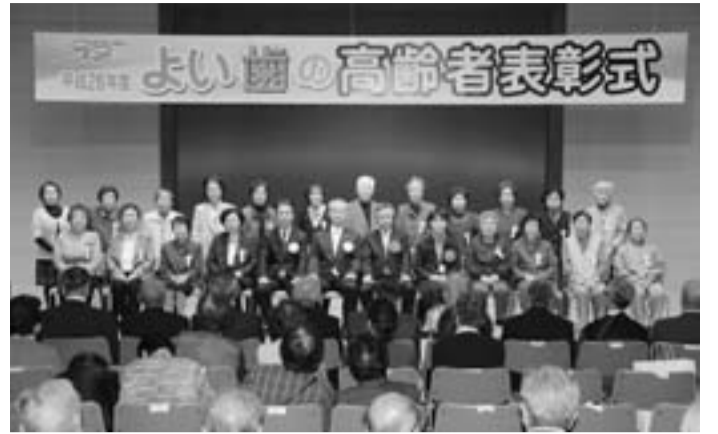
インフルエンザかな?と思ったら、次のことを心がけ、早く治しましょう。

- ①すぐに医療機関を受診する
- ②安静にして、しっかりと睡眠をとる
- ③水分を十分にとり、消化が良くて温かい食事をとる
- ④しっかりと保温する



## 歯は健康と元気の源

—よい歯の高齢者表彰式—



「8020(はちまるにいまる)よい歯の高齢者表彰式」が11月23日、情報工房で開かれました=写真=。

この表彰は、80歳以上で20本以上の健康な歯を持つと認められたお年寄りを表彰するもので、今年154人(男性83人、女性71人)が受賞しました。

「歯は健康と元気の源」と言われるように、健康な歯を多く残すことは、豊かな食生活と健康で楽しい日常生活につながります。毎日の歯みがきをしっかりと行うとともに、定期的に歯科健診を受け、むし歯などの早期発見・治療に心がけましょう。

## 学んで守る! 自らを介護予防教室

【骨粗しょう症とは?】

- \*とき/12月24日(水) 午後1時30分~2時30分
- \*ところ/墨俣老人福祉センター(墨俣町上宿)
- \*内容/骨粗しょう症の予防・改善方法についての講義、イスやボールを使ったエクササイズなど
- \*問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255) へ



## 危険ドラッグ

買わない!使わない! かわらない!



最近、店舗やインターネット上などで「合法ドラッグ」、「合法ハーブ」、「お香」、「アロマ」などと称して危険ドラッグが販売されているケースがあります。こうした危険ドラッグは、使用すると、意識障害や呼吸困難などを引き起こし、最悪の場合、死に至るケースもあります。

また、自分への害だけでなく、車の異常運転などを起こして人に危害を加えてしまう可能性もあります。

危険ドラッグは、麻薬や覚せい剤と同じく恐ろしい物質です。絶対に買わない・使わない・かわらないようにしましょう。

詳しくは、最寄りの警察署または保健所へ。