

新!

はつらつ筋力アップ教室



●教室の特徴●

- ・県が認めた、「効果の実証された健康プログラム」
 - ・あなただけの、「自宅でできる個別運動プログラム」を作成
 - ・体力測定、体組成測定、血液検査などを教室開始前後で行い、効果が数字でわかる!
 - ・日ごろのウォーキングを楽しくするため、万歩計を無料貸し出し
 - ・移動式筋力トレーニングマシンを導入
 - ・約半年間の教室で、あなたの健康づくりを長期間サポート
- などなど、ほかにもいろいろあります。

昨年大好評だった運動教室を今年度も実施します!
 教室参加により効果があった方が続出しています!!
 運動を始めようと思っている方、運動してもなかなか効果が出ない方、ぜひ参加してみませんか。

教室開催場所	いきがいセンター (中村町)	やまなみ会館	荒川農村環境改善センター
実施曜日 および時間	金曜日 午前コース (月2回)	月曜日 午後コース (月2回)	木曜日 午前コース (月2回)
	午前コース (午前9時30分~11時30分)、午後コース (午後1時30分~3時30分)		
オリエンテーション 初回血液検査日 時間 会場	7月8日(金) 午前9時30分~ 秩父保健センター	7月25日(月) 午前9時30分~ 吉田保健センター	7月21日(木) 午前9時30分~ 荒川農村環境改善センター
	※会場が教室開催場所と異なります		

実施期間 7月~平成29年1月 (会場により日程が異なります。詳細はHPまたはお問い合わせください。)

対象者 6か月間トレーニングを継続できる市民なら誰でも参加できます。

定員 各コース 30人
(申し込み多数の場合は抽選)

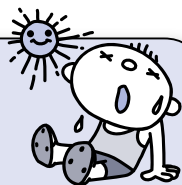
参加費 無料

申・問 6月28日(火)までに希望する会場の保健センターへ ☎ または窓口にて

- ・【いきがいセンター会場】
秩父保健センター ☎ 22-0648
- ・【やまなみ会館会場】
吉田保健センター ☎ 77-1112
- ・【荒川農村環境改善センター会場】
荒川保健センター ☎ 54-2231

熱中症

にご用心!



体が気温の上昇に慣れていないこの時期、気候の変動が激しく、気温が急に上昇する時は、熱中症が発生する恐れがあります。

早くから暑さに体を慣らすことが大事で、日ごろからウォーキングなどで汗をかく機会を増やしておけば、急な体温上昇にも対応できる身体を準備できます。

室内でも熱中症になることがあります。部屋の温度を小まめに測りましょう。

また、高齢者は、汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、のどが乾かなくても、水分を取る習慣をつけましょう。

熱中症予防 ~5つのポイント~

- 1 高齢者は上手にエアコンを使いましょう
- 2 暑くなる日は要注意
- 3 水分はこまめに補給
- 4 「おかしい!？」と思ったら病院へ
- 5 周りの人にも心配りを

問 秩父保健センター ☎ 22-0648

気をつけましょう!

蚊を介する



感染症の

予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。

蚊の吸血によって、デング熱やジカウイルス感染症などさまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、住民一人一人が、蚊を増やさない、蚊に刺されない対策をすることが重要です。

● 蚊を増やさないようにしましょう
蚊は、植木鉢の受け皿やプラス

チック容器などにたまった雨水など小さな水たまりで発生するので、日ごろから住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

● 蚊に刺されないようにしましょう
屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど蚊に刺されないよう注意しましょう。

ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されていますので、特に流行地域へ渡航される妊婦の方は、蚊に刺されないように徹底してください。

※蚊の活動が終息する10月下旬ごろまで、これらの対策を行いましょう。

問 秩父保健センター ☎ 22-0648
生活衛生課 ☎ 25-15202

通話料無料! 防災行政無線の放送内容が聞きづらい場合は電話で確認ができます。

防災無線ダイヤル カクニンくん ☎ 0800-800-5747