

コロナに負けない 大人のための身体づくり教室



コロナ禍のもと、外出を控え自宅で過ごす時間が増加することで体力や筋力が低下したり、気持ちが沈み込んでしまったりと、健康問題が懸念されます。そこで気持ちをリフレッシュさせ、楽しみながら体力維持や健康管理を行うための運動教室を開催します。ぜひご参加ください。

●会場及び開催日

① 茂辺地体育センター	10月5日(月)・7日(水)・ 14日(水)・19日(月)・26日(月)
② 総合文化センター かなで～る	11月2日(月)・9日(月)・ 16日(月)・24日(火)・30日(月)
③ 浜分体育センター	12月2日(水)・7日(月)・ 9日(水)・14日(月)・21日(月)
④ 久根別体育センター	1月6日(水)・13日(水)・ 18日(月)・20日(水)・25日(月)
⑤ 総合体育館	2月1日(月)・3日(水)・ 8日(月)・15日(月)・24日(水)
⑥ スポーツセンター	3月1日(月)・8日(月)・ 15日(月)・17日(水)・22日(月)

●開催時間／午前9時30分～11時

- 対象者／18歳以上の北斗市民の方で自分で通える方
- 内容／InBody測定、ストレッチ、体幹運動、軽筋力トレーニング、手足指先の運動
- 講師／北斗スポーツクラブN O S S 専門トレーナー
- 定員／各会場20名程度
- 参加料／無料
- 申込方法／各会場初回開催日の前日までに総合体育館にお電話でお申し込みください。(定員に満たない場合は随時受け付けます。)
- その他／来館の際はマスクをご着用ください。

申込・問 総合体育館 ☎73-6481

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等を取り入れた日常生活が求められています。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

●マスクの着用について

マスクは新型コロナウイルスの飛沫の拡散予防に有効ですが、気温や湿度が高い中でのマスクの着用は体温が上昇するなど熱中症のリスクが高くなる場合があります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずして熱中症を予防しましょう。



●こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、時間を決めて汗をかく前後などに水分補給をしましょう。1日あたり1.2リットルが目安です。また、大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。



●暑さを避けましょう

涼しい服装、屋外では日傘や帽子を活用しましょう。また屋内でも熱中症の危険がありますので、扇風機や換気扇での換気や、エアコン使用中も換気をするなど、こまめに換気をしましょう。



※高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

問 市役所保健福祉課健康推進係 [内線152～155]