

新型コロナウイルスの感染防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。開催状況については各主催者にお問い合わせください。

マスク熱中症に注意しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、引き続きマスクの着用など感染症対策が必要である一方、マスクを着用することで熱がこもり熱中症のリスクが高まります。これから本格的な夏を迎えるにあたり、感染症対策とあわせて、熱中症の予防をお願いします。

☎377-4511健康支援課

熱中症から身を守るために

マスクの着脱を適宜しましょう

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)をとれる場合は、マスクを必要に応じて外すようにしましょう。またマスクを着用している時は強い負荷のかかる作業や運動は避けましょう。



体温調節を上手にしましょう

外出時は帽子の着用や日陰を歩くなど直射日光を避け、室内ではエアコン・扇風機や冷却用品などを活用し、体の熱を下げましょう。ただし、冷房使用時にも新型コロナウイルス感染症を予防するため、換気扇や窓を開放するなど換気をする必要があります。



水分を補給しましょう

早めの水分補給を心がけましょう。1日当たり1.2ℓの水分補給が目安です。大量に汗をかいたときは水分とあわせて塩分も一緒に補給しましょう。



日頃から検温など健康管理をしましょう

体温測定などの健康チェックは新型コロナウイルスだけではなく熱中症予防にもつながります。また、1日3食バランスのよい食事をとり規則正しい生活を心がけましょう。



65歳からの体づくり 「アクティブシニアフィットネス」 「はっらっシニアフィットネス」

高齢者を対象とした、スポーツクラブで行う体操教室です。自宅で継続できる運動や、栄養のアドバイスも受けられます。おおむね週1回60分、全6回。年度に1人1回1教室のみ参加できます。年度内に開催される「フレイル予防ゆったり教室」に参加される方は対象外です。教室の全日程は市公式Webサイトを確認ください。

☎712-8519地域支えあい課

市内在住の65歳以上で介護保険の要介護認定を受けておらず、「体力に関する質問(下記参照)」にあてはまらない方、抽選で各15人

案内チラシ・申込書配布場所 各公民館、各いきいきセンター、各図書館

申込書に必要事項を書き、6月30日(水)まで(必着)に郵送または FAX 712-8789で地域支えあい課(〒272-8501※住所不要)。詳しくは案内チラシを確認してください。電話や往復はがきでの申し込みは受け付けません。抽選で参加が決定した方にのみ7月中旬ごろに参加通知書を郵送予定。

☎712-8519同課

教室の選び方

体力に関する質問

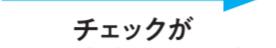
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 家でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに、手すりが必要である

チェックがつかない方



アクティブシニアフィットネス(65~74歳の方)
はっらっシニアフィットネス(75歳以上の方)

チェックが1つ以上当てはまる方



フレイル予防ゆったり教室

椅子に座って行う体操、介護予防のための講話
次号以降、順次案内予定

教室名	会場	曜日	開始時間	1期		2期		定員
				開始日	申込番号	開始日	申込番号	
アクティブシニア フィットネス (65歳~74歳の方)	コナミスポーツクラブ 市川	水	9:00	8月25日	110	11月10日	210	各15人
	メガロス 本八幡店	月	15:45	9月6日	120	11月8日	220	各15人
	セントラルフィットネスクラブ 市川	水	11:15	7月14日	130	9月8日	230	各15人
	セントラルフィットネスクラブ 本八幡	火	10:00	7月13日	140	9月14日	240	各15人
	クリーンスパ市川	火	13:30	9月14日	150	10月26日	250	各15人
	セントラルスイムクラブ 南行徳	月	12:00	7月12日	160	10月4日	260	各15人
はっらっシニア フィットネス (75歳以上の方)	コナミスポーツクラブ 市川	水	11:00	8月25日	1100	11月10日	2100	各15人
	メガロス 本八幡店	火	16:15	9月7日	1200	11月2日	2200	各15人
	セントラルフィットネスクラブ 市川	水	13:00	7月14日	1300	9月8日	2300	各15人
	セントラルフィットネスクラブ 本八幡	火	11:15	7月13日	1400	9月14日	2400	各15人
	クリーンスパ市川	火	14:45	9月14日	1500	10月26日	2500	各15人
	セントラルスイムクラブ 南行徳	月	13:10	7月12日	1600	10月4日	2600	各15人