SPORTS LIFE スポーツライフ

凡例 問…問い合わせ、申…申し込み、費…費用

明記のないものは…
●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください※電話番号などは間違いのないようおかけください

八部公園 ☎(36)1607 FAX(36)1754

◆㋐**フラサイズ(ビギナー)** 2024年1月12日～3月8日(2月23日を除く)毎週金曜日午前11時20分～午後0時20分、全8回。プール2階ロビー。成人16人(抽選)。費6700円。

◆㋑**ピラティス** 2024年1月16日～3月12日(2月13日を除く)毎週火曜日午前9時45分～10時45分、全8回。プール2階ロビー。成人16人(抽選)。費6700円。

◆㋒**年少たいそう～鉄棒・マット編** 2024年1月16日～2月6日毎週火曜日午後3時45分～4時45分、全4回。プール2階ロビー。市内在住・在園の年少児8人(抽選)。費3900円。

◆㋓**ステップアップ水泳** 2024年◎1月16日～3月19日(2月13日を除く)毎週火曜日午後1時50分～3時◎1月18日～3月14日毎週木曜日午前10時20分～11時30分。ともに全9回。プール。クールで25m泳げる成人各24人(抽選)。費8400円。

◆㋔**初級水泳** 2024年1月17日～3月13日毎週水曜日午前10時20分～11時30分、全9回。プール。クールで25m泳ぎたい成人24人(抽選)。費8400円。

◆㋕**マタニティ・産後ヨガ体操** 2024年1月26日～3月8日(2月23日を除く)毎週金曜日午前9時45分～10時45分、全6回。プール2階ロビー。妊娠16週目以降で医師の許可がある方または産後1年未満の方10人(抽選)。※子どもの同伴可。費5100円。

申㋐～㋕は12月1日㈮～7日㈭に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆**年末打ちおさめテニスday** 12月28日㈭～30日㈯。テニスコート。テニスコート利用の個人登録者(抽選)。費1200円。申12月1日㈮～7日㈭に「藤沢市スポーツ施設予約システム」のウェブページへ。

◆**障がい者ふれあいテニス(開放)** 12月9日㈯、15日㈮午前9時30分～11時30分。テニスコート。障がいのある方。

太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(34)4342

◆**スポーツ体験会** 12月2日㈯◎午後1時30分…シャフルボード・ボッチャ。10日㈰◎午前9時…シャフルボード・ボッチャ◎午後1時30分…ソフトバレーボール。17日㈰◎午前9時…フロアバレーボール◎午後1時30分…卓球。23日㈯◎午前9時…サウンドテーブルテニス◎午後1時30分…バドミントン。24日㈰◎午前9時…ローリングバレーボール◎午後1時30分…シャフルボード・ダーツ。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111 FAX(88)8687

◆**秋葉台文化体育館オープン教室** ◎バランスヨガ…12月2日～23日毎週土曜日午前10時～11時。各日30人。◎エンジョイエアロ…12月2日～23日毎週土曜日午前11時15分～午後0時15分。各日20人。◎朝のリフレッシュヨガ…12月4日㈪、11日㈪午前9時30分～10時40分。各日40人。◎ボディシェイプ…☆12月5日～19日毎週火曜日☆12月6日～20日毎週水曜日。ともに午前9時30分～10時40分。各日40人。◎ピラティス…12月5日～26日毎週火曜日午後1時30分～2時40分。各日30人。◎やさしいヨガ…12月7日～21日毎週木曜日午前9時30分～10時40分。各日30人。◎バレトン…12月7日～21日毎週木曜日午後1時30分～2時30分。各日20人。費1回500円。

秋葉台公園プール ☎(88)1811 FAX(88)0081

◆**個人スイムレッスン** 12月1日㈮～27日㈬。※1回45分。費2000円。申11月28日㈫午前9時から電話で(同日午後2時から来館も可)。

◆**ステップアップスイム** 2024年1月10日～3月6日毎週水曜日午後1時～2時、全9回。クールで25m以上泳げる成人15人。費8400円。申12月1日㈮から(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆㋐**マンスリーレッスン初級クロール編** 2024年◎1月6日～27日毎週土曜日午前11時30分～午後0時30分◎1月10日～31日毎週水曜日午前10時30分～11時30分。ともに全4回。成人各7人。費4300円。

◆㋑**マンスリーレッスンバタフライ入門編** 2024年1月11日～25日毎週木曜日午前10時30分～11時30分、全3回。成人7人。費3300円。

申㋐㋑は12月1日㈮午前9時から(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆**水中運動&水中ウォーキング** 12月5日～26日毎週火曜日午前10時30分～11時30分。各日15人。費300円(プール入場料別途)。

石名坂温水プール ☎(82)5131 FAX(82)5132

◆**クリスマスリース作成講座～マカロニでクリスマスリースを作ろう！** 12月17日㈰午前10時～正午。15人。費1500円。申12月1日㈮から電話または来館で。

◆㋐**姿勢改善エクササイズ～コアコンディショニング** 2024年1月10日～3月13日原則毎週水曜日午前10時～11時30分、全9回。24人(抽選)。費7500円。

◆㋑**アンチエイジングヨガ** 2024年1月11日～3月14日原則毎週木曜日午前10時～11時30分、全9回。24人(抽選)。費7500円。

◆㋒**楽・楽水泳教室中級クラス** 2024年1月17日～3月13日原則毎週水曜日午前11時20分～午後0時30分、全8回。クールで25m以上泳げる16歳以上の方15人(抽選)。※障がいのある方も受講可(5人、先着順)。費7500円。

◆㋓**未就学水泳教室** 2024年◎1月17日～3月13日原則毎週水曜日◎1月18日～3月14日原則毎週木曜日◎1月19日～3月22日原則毎週金曜日。いずれも午後4時～5時、全8回。市内在住・在園の2017年4月2日～20年4月1日生まれの方各15人(抽選)。費8300円。

◆㋔**小学生水泳教室** 2024年◎1月17日～3月13日原則毎週水曜日◎1月18日～3月14日原則毎週木曜日。ともに午後5時～6時、全8回。市内在住・在学の小学生各24人(抽選)。費8300円。

◆㋕**泳力認定水泳教室** 2024年①1月18日～3月14日原則毎週木曜日午後6時～7時、②1月19日～3月22日原則毎週金曜日午後5時～6時。ともに全8回。泳力認定進級テストで①は10級以上を持つ小・中学生、②は15～11級を持つ小学生各15人(抽選)。費8300円。

申㋐～㋕は12月1日㈮～7日㈭に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

秩父宮記念体育館 ☎(22)5335 FAX(28)5749

◆**シニアのためのエンジョイ運動** 2024年1月10日～2月28日毎週水曜日午前9時～10時30分、全8回。60歳以上の方15人。費6700円。申12月13日㈬午前9時から電話で。

◆㋐**年中たいそう～マット・鉄棒・跳び箱編** 2024年1月10日～2月28日毎週水曜日午後2時30分～3時30分、全8回。市内在住・在園の年中児24人(抽選)。費7500円。

◆㋑**年長たいそう～マット・鉄棒・跳び箱編** 2024年1月10日～2月28日毎週水曜日午後4時～5時、全8回。市内在住・在園の年長児24人(抽選)。費7500円。

◆㋒**減量&生活習慣病予防・改善プログラム** 2024年1月16日～3月12日原則毎週火・木・土曜日午前11時～午後0時30分、全24回。成人7人(抽選)。費1万9500円。

申㋐～㋒は12月1日㈮～7日㈭に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆**ゆったりシニアヨガ** 2024年1月5日～2月9日毎週金曜日午前9時45分～10時45分、全6回。60歳以上の方14人(抽選)。費5100円。申12月8日㈮～14日㈭に来館で。

スポーツ推進課 ☎内線6767 FAX(50)8433

◆**初心者向けピラティス体験会** 毎週土曜日午後0時20分～1時30分。善行小学校。講師＝飯田理香氏。成人。申11月27日㈪から善行大越スポーツクラブのホームページへ。問同クラブ☎(77)5345またはスポーツ推進課。

◆**サッカー体験教室** 毎月第2・第4土曜日㋐幼児…午前8時30分～9時30分、㋑なでしこ…午前10時～11時20分。※雨天中止。善行小学校。講師＝髙橋佑氏。㋐年中・年長児、㋑小学生の女子。申善行大越スポーツクラブのホームページへ。問同クラブ☎(77)5345またはスポーツ推進課。

特集 感染症に気を付けましょう

冬は気温が低くなり空気が乾燥するため、ウイルスの活動が活発になります。手洗い、咳エチケットなど、感染予防を心がけましょう。
問い合わせ 保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121

冬に流行しやすい感染症に気を付けましょう！

インフルエンザ

季節性インフルエンザは、発熱や関節痛などの症状が出現し、多くは自然に治る疾患ですが、肺炎や気管支炎、脳症などを合併して、重症になる場合があります。

例年は、初冬から春先にかけて流行しますが、今年は例年より早く流行がみられており、すでに注意報が発令されています。

どうやって感染するの？

感染経路は主に飛沫感染です。感染者の咳やくしゃみの飛沫の中にウイルスが多く含まれており、空中に飛んだウイルスを他の人が吸い込んで感染を起こします。また、ウイルスが手についたまま、鼻や目などをこすってウイルスが身体に入り込む接触感染もあります。

感染を予防するには

◎正しい手洗い
せっけんをよく泡立てて洗うことが重要です。帰宅後、調理前、トイレの後、嘔吐物やトイレの掃除後は特によく手を洗いましょう

◎咳エチケット
咳が出るときはマスクの着用や、ティッシュ・ハンカチなどで口と鼻を覆い、周囲の人に配慮しましょう

◎換気
部屋の対角線上の窓やドアを開けると効果的です

◎休息とバランスのよい食事
体の抵抗力を高めるために十分な休養と栄養バランスのとれた食事をとるように心がけましょう

◎予防接種
重症化の予防にもつながります

感染性胃腸炎

ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルスなどを口から取り込むことで、嘔吐・下痢・腹痛・発熱を引き起こす感染症です。感染力が強く、1年を通して発生していますが、特に秋から冬にかけて流行します。

どうやって感染するの？

ノロウイルスは、感染者の便や嘔吐物に大量に含まれ、手や食品を介して感染します。ノロウイルスを保有した二枚貝を、生や加熱不十分で食べることでも感染します。

感染を予防するには

◎正しい手洗い
◎食品はよく洗い、十分加熱して食べましょう
中心温度85～90℃以上で90秒以上加熱し、調理器具も清潔に保ちましょう

◎嘔吐物処理や消毒
ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効果がありません。嘔吐物や下痢などの処理・消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが含まれている塩素系漂白剤などを水で薄めた希釈液などを使用しましょう

次亜塩素酸ナトリウムは、嘔吐物などの処理には0.1％、共有部分などの消毒には0.02％に希釈し、消毒後に水拭きをしましょう

「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」 12月1日は世界エイズデー

HIVを正しく理解しましょう

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染すると、数週間以内に風邪やインフルエンザのような症状がでることがありますが、通常は数日から数週間で症状は消えます。

自覚症状がない時期が数年続き、さらに進行すると免疫力が低下し、本来なら自分の力で抑えることができるような病気などを発症するようになってしまいます。

HIVの感染力は弱く、つり革や手すりの接触、握手や抱擁などの行為では感染しません。咳・くしゃみなどの飛沫からも感染しません。

さまざまな治療薬がでており、感染を早期に発見し、治療をすることでエイズ発症を予防できます。HIV感染は、検査を受けることでしか分かりません。

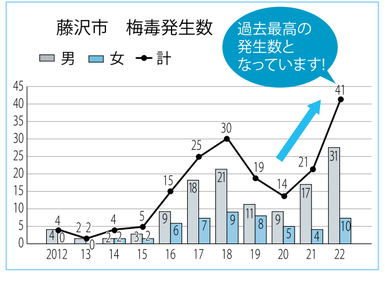
梅毒感染者が増えています

近年、全国的に梅毒感染者の報告が急激に増加傾向にあり、藤沢市も例外ではありません。

梅毒の症状

個人差がありますが、梅毒に感染すると痛みを伴わないしこりや腫れが出たり、リンパ節が腫れることがあります。その後、全身に赤茶色のできものや発疹が出ます。症状が出たり消えたりを繰り返しながら全身に広がっていき、症状がなくなっても、性行為を介して人に感染する可能性があります。全く症状が現れず、感染に気が付かないことも珍しくありません。

治療すれば完治が可能ですが、放っておくと全身の器官が侵される病気です。



土曜日もやります！ HIV・梅毒検査

世界エイズデーにあわせ、無料・匿名・予約制で即日検査を実施します。

とき 12月2日㈯午前9時～11時50分
ところ 保健所
※HIV検査結果が判定保留の場合は、別日に面談でお知らせします
申し込み・問い合わせ 電話で保健予防課へ
※藤沢市公式LINEまたは下記の2次元コードからも申し込みできます
※定例のHIV・梅毒検査は、12月7日㈭、14日㈭午前9時～10時50分に実施します

HIV検査と梅毒検査は同時に実施できます。一度受けてみませんか？