

新宮スポーツセンター受講生募集

健康づくり教室

エアロビマット等を用い、誰でも気軽にできる運動。
 ●対象 40歳以上の女性
 ●とき
 ○Aコース(40歳代) 毎週火曜日の14時～15時
 4月14日(火)～6月23日(火)
 ○Bコース(50歳代以上) 毎週金曜日の14時～15時
 4月17日(金)～6月26日(金)
 ●定員 各コース30人

親子体操教室

トランポリン、マット等を用い親子で楽しめる運動遊び教室。
 ●対象 2歳児～4歳児とその保護者
 ●とき 4月14日(火)～6月23日(火) 毎週火曜日10時～11時(全10回)
 ●定員 20組

のびっ子体操教室

トランポリン、マット、跳び箱等を用いた幼児体操教室。
 ●対象 4歳児～6歳児(就学前)
 ●とき 4月16日(木)～6月25日(木) 毎週木曜日(全10回) 15時30分～16時30分
 ●定員 15人

【各教室共通事項】

- ところ 新宮スポーツセンター
- 受講料 2,000円
- 申込締切 3月29日(日)(※申込み多数の場合は抽選)
- 申込先 新宮スポーツセンター
- ▶新宮スポーツセンター(☎75・1792)

体育館だより

龍野体育館 ☎0791・63・2261
 新宮スポーツセンター ☎0791・75・1792
 揖保川スポーツセンター ☎0791・72・5567
 御津体育館 ☎079・322・3012

第7回たつの市民 ゴルフ大会参加者 募集

●とき 4月21日(火) O U T
 ・I Nコースとも8時45分スタート
 ●ところ ストックヒルゴルフクラブ
 ●競技方法 18ホールストロークプレー(ダブルペリア方式)
 ●参加資格 市内在住・在勤の方
 ●参加料 4,000円

※当日徴収
 ●プレー費 5,500円
 昼ドリンク付。キャデなし。
 ●定員 80人(20組) *先着順
 ●申込期限 4月7日(火)(月曜日を除く)
 ●申込場所 龍野体育館
 ●申込方法 窓口、FAX(FAX63・4470)
 *電話での申込みはできません。
 ▼体育振興課(☎63・2261)

揖保川スポーツセンター受講生募集

のびっこ体操教室

トランポリン、跳び箱、マット、平均台、ボール等を使った運動遊び。
 ●対象 4歳～6歳児(年少・年長に相当する幼児)
 ●とき
 ・教室I 4月15日～7月1日 毎週水曜日(計10回)
 ・教室II 4月10日～6月12日 毎週金曜日(計10回) 15時30分～16時30分
 ●定員 各15人 ●受講料 2,000円
 ●申込期限 3月27日(金) 17時

健康レクリエーション教室

ストレッチ体操やミニバレーボール、卓球などで健康・体力維持を目指します。
 ●対象 壮年・高齢者
 ●とき 4月10日～毎週金曜日10時～11時
 ●受講料 年間1,500円
 ●申込受付 随時

親子体操教室

トランポリン、跳び箱、マット、平均台、ボール等を使った運動や音楽に合わせたダンスなどを親子で楽しめます。
 ●対象 2歳～4歳児とその保護者
 ●とき 4月9日～6月11日 毎週木曜日(計10回) 10時～11時
 ●定員 20組 ●受講料 2,000円
 ●申込期限 3月27日(金) 17時

【各教室共通事項】

- ところ 揖保川スポーツセンター
- 申込 電話、FAX、メールでの申込みは受付ません。〔のびっこ体操・親子体操教室は申込み多数の場合抽選〕
 ※抽選日 のびっこ体操教室 3月28日(土) 10時
 親子体操教室 3月28日(土) 11時
 ※抽選会場 いずれも揖保川スポーツセンター
 ※抽選日当日の申込みはできません。
 ▶揖保川スポーツセンター(☎72・5567)



保健だより

はつらつセンター
新宮保健センター
揖保川保健センター
御津保健センター

☎0791・63・2112
☎0791・75・3110
☎0791・72・6336
☎079・322・3496

今年も花粉症の季節がやってきました。早めの対策を！

花粉症とは、原因となる花粉が飛散している時期に、鼻や目の症状、ときには耳のど、気管支、皮膚、胃腸など全身にアレルギー症状がでる病気のことです。花粉症の人は、対策を知り、早めの対応をしましょう。
また、今まで花粉症ではなかった人も、急に症状があらわれることもありますので、知識を持つようにしましょう。

【花粉症の代表的な症状】

- 鼻↓くしゃみ、鼻水、鼻づまり、嗅覚障害
 - 目↓結膜のはれ、かゆみ、涙、目やに
 - のど・気管支↓イガイガ感、せき、かゆみ
 - その他↓頭痛、胃腸症状(下痢など)、不眠
- 【予防が一番！】**
本格シーズン前から抗アレルギー剤を飲みましょう。病院で花粉症と診断されている場合には、シーズン前から予防薬を服用し、予防を開始すると効果的です。本格シーズンの2週間くらい前から病院で薬を処方してもらい、シーズンが終わるまで飲み続けます。

【対症療法】

「花粉症かな」と思ったらまず病院にいきましょう。一人でつらい症状をかかえこんでいても、改善されるわけではありません。原因からアプローチまで適切な診療を受けましょう。

【日常生活の工夫】

花粉を避ける＆体力づくりが大切です。花粉を避ける対策をすれば症状をかなり軽減することができます。また、花粉に負けない体力づくりも心がけましょう。
① テレビや新聞等の花粉情報の活用。

《ヘルスアップ教室参加者募集》

メタボリックシンドロームを解消するため生活習慣と一緒に見直してみませんか。

- 参加対象：30～74歳の腹囲が男性85cm・女性90cm以上またはBMI25以上の方で医師より運動制限の指示がない方
- 内容：運動指導、個別運動・栄養・生活相談
- 申込みは健康課（はつらつセンター、各保健センター）まで

場所(TEL)	日時
はつらつセンター (☎63・2112)	3/23(月) 9:00~12:00
新宮保健センター (☎75・3110)	3/27(金) 13:30~15:30
御津保健センター (☎322・3496)	3/16(月) 13:30~15:30

- ※花粉の飛散が多いのは、雨の日の翌日・気温の高い日・晴天の日・風が強い日。
 - ② 外出時にはマスクやメガネ、帽子を着用。また、花粉のつきにくい衣服(化繊や綿)を着用。
 - ③ 家に入る前に衣服や髪に付着した花粉をはたいて落としましょう。手洗い・うがいも忘れずに。
 - ④ 花粉の飛散の多い日は窓や戸を閉める。
 - ⑤ 風の強い日は洗濯物を外に干さない。とりこむときははたいて花粉を落とす。
 - ⑥ 家の中の掃除はこまめに。
 - ⑦ バランスのよい食事・ストレス解消・十分な睡眠を心がける。
- 早めの対策で、花粉症シーズンを快適にお過ごしください。

乳幼児相談、各種教室

事業名	場所	はつらつセンター	新宮保健センター	揖保川保健センター	御津保健センター
赤ちゃん相談		4/8 10:00~11:30 乳児(希望者)	4/14 10:00~11:30 乳児(希望者)	4/17 10:00~11:30 乳児(希望者)	4/15 10:00~11:30 乳児(希望者)
キッズ相談		4/2 10:00~11:30 幼児(希望者)	3/16 10:00~11:30 4/6 幼児(希望者)	3/27 10:00~11:30 幼児(希望者)	3/17 10:00~11:30 幼児(希望者)
もぐもぐ教室 (離乳食教室)		3/26 9:45~10:00 乳幼児とその保護者		3/25 9:45~10:00 乳幼児とその保護者	
パクパク教室 (幼児食教室)		3/25 9:45~10:00 食に不安のある幼児と保護者			
ほのぼのおふくろ 料理教室		3/18 9:45~10:00 乳幼児をもつ保護者及び妊婦		3/17 9:45~10:00 乳幼児をもつ保護者及び妊婦	
自主トレーニング 講習会		4/21 18:15~20:30 4/14 9:15~11:30 40歳以上の市民		(健康運動アドバイス) 3/19 9:00~12:00 40~64歳の市民	
自主トレーニング アドバイス			3/16、4/20 9:30~11:30 自主トレーニング許可証 保持者		
参加方法	赤ちゃん相談、キッズ相談	予約の必要はありません。実施時間内に会場へお越しください。			
	もぐもぐ教室、パクパク教室、ほのぼのおふくろ料理教室、自主トレーニング講習会、自主トレーニングアドバイス、健康運動アドバイス	予約が必要です。実施日の3日前までに電話で予約してください。			

※平成21年4月1日から新宮保健センターは、新宮総合支所内へ移転します。電話番号(☎75・3110)は変わりません。