

(公財)さいたま市文化振興事業団 2 月
南浦和コミュニティセンターだより



〒336-0016 南区大谷場 2-6-25 Tel & fax 048-886-5856 利用時間: 9 時～21 時 30 分

～南浦和コミュニティセンター主催講座のご案内～

いきいき健康ウォーキング講座

日頃の運動不足解消を解消しましょう！

日 時 3 月 14 日 (土)

10:00～11:30

会 場 南浦和コミュニティセンター (体育館)

対 象 市内在住・在勤・在学の 18 歳以上の方

定 員 20 人 (定員を超えた場合は抽選)

申 込 3/1 (日) までにさいたま市生涯学習情報システム

(<https://gakushu.city.saitama.jp/>) よりお申込みください。



用意する物 タオル・水筒・ひも靴の室内シューズ

★体育館にて、専門講師が体に優しく効果的なウォーキングの方法を丁寧に指導します。



インフルエンザ・風邪の季節です！

寒さが本格的になる2月。

栄養・睡眠をたっぷりとり、体力・免疫力をつけて風邪に負けないようにしましょう！

予防の基本は、手洗い・うがいです。また、風邪をひいた人と共有するタオルやコップも気をつける必要があります。

*手洗いはていねいに！

石けんを使いよく泡立て、指の間、親指の付け根、手首まで洗いましょう。流水で30秒以上流しましょう。



*正しいうがいで予防アップ！

- ①清潔なコップに水道水をいれ、口をクチュクチュとすすぎ吐き出す。
顔を上に向けずに口の中の細菌を吐き出しましょう。
- ②口をすすいだ後、口に水をふくみ、顔を上に向けて口を開けながら「あー」「がー」と声を出してガラガラとすすぎます。
1回に10秒ぐらいを2～3回行うようにしましょう。



休館日のお知らせ ◆

2月25日(水)は、保守点検のため施設のご利用はできません。

申請などの受付業務は通常通りおこないます。

