

中央体育館だより



先月のご報告

vol.10

人権研修を行いました！



1月21日(月)に職員研修を行いました。今回は人権研修ということで、3班に分かれて話し合い、意見を出し合いました。多くの方と接する機会があるので、人の気持ちを理解できるように、努めたいと思います。

インフルエンザが流行っています。

現在、インフルエンザが警報レベルというニュースをよく耳にします。みなさんしっかり予防しましょう！！インフルエンザと普通の風邪の違いとは何でしょうか？

	インフルエンザ	風邪
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常38℃以上の高熱	ないか、あっても37℃程度
咳	強いことが多い	軽い

予防しよう！ 咳エチケット！

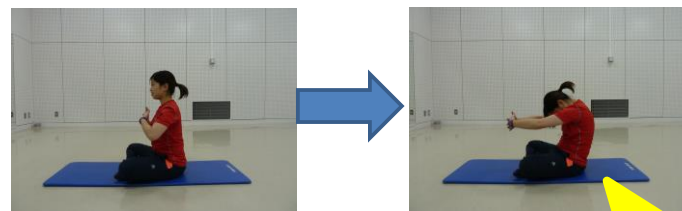
- ★こまめに手洗い
- ★睡眠をしっかりとる
- ★バランスの良い食事

- 3つの正しい咳エチケット
- ★マスクを着用する
 - ★ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
 - ★上着の内側や袖で覆う



簡単ストレッチ①

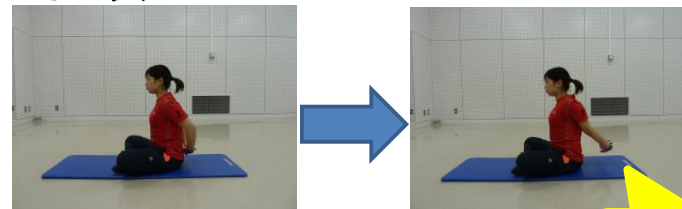
背中ストレッチ



- ①胸の前で手を組む
 - ②息を吸って吐きながら背中を丸めていく
- POINT！！
- ★目線はおへそを見る
 - ★骨盤から丸める
 - ★手は伸ばしきらず、何かを抱えるようにする

呼吸が止まらないように注意する！！

胸のストレッチ



- ①後ろで手を組む
 - ②息を吸って吐きながら手を後ろへ突き出す
- POINT！！
- ★肩甲骨を寄せるイメージで行う
 - ★肩が上がらないように注意する

呼吸が止まらないように注意する！！

ストレッチ30 毎週火曜日(※祝日、休館日除く)
14:00~14:30(受付13:45)
どなたでもご参加できます。※当日申込

【休館日のお知らせ】

☆2月の休館日は**18日(月)**です！！

中央体育館 〒810-0042
福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL 741-0301 FAX 741-0617



中央体育館
ホームページ

