

# 中央体育館だより vol.11

## インフルエンザの予防



気温が急に下がり、風邪やインフルエンザが流行ってきました。  
今回は、インフルエンザにできるだけかからないようにするための  
効果的な予防方法をご紹介します！

感染(1日~2日)

発症(1日~3日)

約1週間



インフルエンザウイルス



・高熱(38度以上)  
・関節痛、頭痛  
・倦怠感、食欲不振  
などの**全身症状**



・咳  
・鼻水  
などの**呼吸器症状**

## 予防方法



マスク着用



手洗い・うがい



十分な睡眠



バランスの  
よい食事



適度な湿度  
(部屋の保湿)

## スポーツ教室のお知らせ



### フォローアップ教室

ストレッチや各種スポーツ、レクリエーションなど  
みんなで楽しく体を動かせる教室です♪

日程: 毎週水曜日

※祝日、お盆、年末年始、大会開催時は除く

時間: 10:30~11:50

武道室の場合(11:10~12:30)

場所: 競技場(武道室の場合あり)

対象者: 18歳以上

持参物: 運動できる服装  
室内用シューズ



料金: 260円の利用券を毎回購入

福岡市シルバー手帳、運転免許証、保険証などの身分  
証明書をご提示いただくと、満65歳以上70歳未満の方  
は半額券、70歳以上の方は無料券を発券いたします。

☆2月の休館日は**17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HP  
トップページ

