



2021年12月号 チャレンジ



冬の短期教室



インターネット予約24時間受付中!

冬の短期教室の予約締切は各コースの1週間前18:00まで!

水泳 参加費 3日間【一般】6,600円【会員】6,100円

体育 参加費 2日間【一般・会員】4,400円

定員 各クラス10名

※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

定員 各クラス15名

※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	区分	時間	対象	バス
12/22(水)~ 12/24(金) 3日間	1-A	会員	15:00~16:00	赤	×
		一般		水慣れ~けのび	×
	1-B	会員	16:00~17:00	黄・白・オレンジ	×
		一般		板キック~ クロール背泳ぎ25m	×
	1-C	会員	17:00~18:00	緑・紺・水・黒	×
		一般		平泳ぎ~タイム測定	×

日程	コース	区分	時間	対象	バス
12/23(木)・ 12/24(金) 2日間	1-D	一般・会員	10:00~11:00	幼児4才~	×
	1-E			小学生	×
12/25(土)・ 12/26(日) 2日間	2-D	一般・会員	10:00~11:00	幼児4才~	×
	2-E			小学生	×



詳しくはこちら♪



水泳場 セントラル

検索

個人塾

水泳・体育の
個人指導です

☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時 水泳 12/14 (火) 15:15~15:45

(五島・小山・谷内)

12/16 (木) 15:15~15:45

(五島・小山・谷内・佐々木)

体育 12/14 (火)・16 (木) 15:15~15:45
(宮澤)

☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 11月24日 10:00 (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで

☆ 申込みは先着順となります。



コーチと
1対1で練習
します♪

運動の注意点1

運動する前の体調チェックは重要です！

自分の体の状態に注意を払い、『運動を行うか』など各自で調整しましょう。

チェック項目

- ①熱がある（37℃以上）
- ②体がだるい
- ③睡眠不足である
- ④食欲がない
- ⑤下痢をしている
- ⑥頭痛・胸痛がある
- ⑦関節の痛みがある
（いつも痛みがある方は、いつもよりひどい痛みがある）
- ⑧過労である
- ⑨動悸・息切れがある
- ⑩前回の運動の疲れが残っている

以上の項目に1つでも該当する場合は、運動を中止しましょう

早朝は血圧が上昇しやすく、
心臓発作などがおきやすい
時間帯です。
体調を考慮して慎重に行って
下さい。



冬に多発するウイルス性の食中毒（11～2月がピーク！）②

■ノロウイルスの予防法は？

ノロウイルスによる食中毒は、ウイルスによる感染です。食品管理はもちろん、身の回りの衛生面に注意しましょう。

① ノロウイルスから身を守るために、日常生活で次の点に注意しましょう。

- ・帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などこまめに石けんを使って、指の間、爪の内側まで丁寧に手洗いしましょう。
- ・魚介類を調理する時など、「生食用」と表示のないものは中心部分を1分間85度以上で加熱しましょう。
- ・まな板やふきんなどの台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。
- ・体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分に取って体調を管理しましょう。

②周りの人がノロウイルスによる食中毒に感染していることが疑われる場合、次の点に気をつけて対処しましょう。

- ・便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密封し、家庭用の塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。
- ・処理後は自分の手を丁寧に洗いましょう。

■食生活で食中毒を予防しよう

食中毒を防ぐためには、ウイルスに対応する抵抗力、免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。

- ・多品目の食品を、1日3回の食事でバランスよく食べましょう。
- ・ヨーグルト、オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整えましょう。
- ・抗菌作用のある、におい成分が強い野菜、ハーブ、薬味などを上手に利用しましょう。
- ・タマネギ、梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう。



千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>