



冬の短期教室

参加者募集中

インターネット予約
24時間受付中!



水泳

参加費 [1日]一般・会員
2,200円(税込)

定員 各コース30名

12/26(木)
1日間

12/27(金)
1日間

体育

参加費 [2日間]一般・会員
4,400円(税込) 定員 各コース10名

12/26(木)・27(金)
2日間

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

☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時 水泳 11/19 (火) 15:15~15:45
(五島)

11/21 (木) 15:15~15:45
(五島・柿沼・佐々木)

体育 11/19 (火)・11/21 (木) 15:15~15:45
(宮沢)

☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 10月25日 10:00から (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。

予約
受付中!



グループセッション

健康ヨガ教室

参加者募集中!

やさしいヨガのポーズで呼吸と身体を整えていくクラスです。
初めての方でも安心してご参加いただける内容です。
又、アクアピクスの準備体操としてもご活用ください。

≡ 講師 ≡



高橋 志保子

<プロフィール>
全米ヨガRYT200修了
介護予防運動指導員
MIZUNOアクアリーダー

≡ 日程 ≡

11・12月 の 月曜日

9:30～10:15

11/4・18・25

12/2・9・23

≡ 定員 ≡

20名

≡ 参加費 ≡

1回券 1,100円(税込)

4回券 4,180円(税込)

まとめ払い 7,920円(税込)

≡ その他 ≡

受付にてお申込み書のご記入、ご入金をお願いいたします。
キャンセルによる返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

冬に多発するウイルス性の食中毒（11～2月がピーク!）①

食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するものは、「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。また、発端は食中毒であったとしても感染する力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、人から人へ感染して広がっていきます。

■ウイルス性食中毒は、物を介して感染が拡がる

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、人や食器などからも経路して拡がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。幼児や高齢者、病気治療中の方は、症状が重くなる場合もあります。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。また、医療機関を受診する際は、感染拡大を防ぐために事前に電話を入れ、医療機関の指示に従って受診するようにしましょう。

千葉県国際総合水泳場

TEL.047-451-1555

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

FAX.047-451-1888

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