

アスパークだより

No.534 7月号 発行者:五十嵐・安部

こんにちは！暑さなんかには負けないぞ！

◎施設情報

夏のスポーツ教室が始まります

定員に達していない教室はまだまだ参加者募集中！
窓口、お電話でお申し込み可能です！



ヨガ教室

水曜ヨガ	水	19:00 ~ 19:55
からだにやさしいヨガ		11:15 ~ 12:15
美筋ヨガ	金	9:45 ~ 10:35
ストレッチヨガ		14:00 ~ 14:50

音楽に合わせて体を動かす教室

フラダンス	火	11:20 ~ 12:20
はじめてのフラダンス		12:30 ~ 13:30
ファイティングシェイブ	水	10:00 ~ 10:50
太極舞(タイチーダンス)		10:00 ~ 10:45
チャレンジステップEX	木	9:45 ~ 10:30
エアロビクス		14:00 ~ 14:45
タヒチアンダンス		18:30 ~ 19:30

身体を整える教室

骨盤エクササイズ	火	15:25 ~ 16:25
姿勢改善エクササイズ	水	11:00 ~ 11:50
リラクソコンディショニング	木	11:45 ~ 12:30

トレーニング教室

タオルdeロコモ予防エクササイズ	水	13:30 ~ 14:30
いきいきスロートレーニング	金	14:00 ~ 15:00
ピラティス(昼)		15:10 ~ 16:00
スロー&コアトレーニング		20:00 ~ 21:00

競技スポーツ教室

シニアテニス ステップアップコース(火)	火	9:40 ~ 11:10
テニス ステップアップコース(火)		11:20 ~ 12:50
テニス アドバンスコース(水)	水	11:20 ~ 12:50
シニアテニス 初心者コース(水)		13:00 ~ 14:30

◎イベント情報

「フラダンス発表会 in 江南区文化会館」が開催されます！

フラダンス教室参加者による発表会です
ぜひこの機会にご観覧ください♪

日時 : 7月1日(火)
時間 : 13:45 ~ 観覧者受付
14:00 ~ 開会式
16:15 ~ 閉会式

観覧費 : 無料(申し込み不要、当日直接会場へお越しください)
場所 : 江南区文化会館



フラダンス発表会 in 江南区文化会館

7.1 2025 (Tue.)

参加者 フラダンス系教室参加者
時間 13:45 ~ 観覧者受付
14:00 ~ 開会式
16:15 ~ 閉会式
観覧費 無料
(申し込み不要、当日直接会場へお越しください)
場所 江南区文化会館
〒950-0144 新潟市江南区茅野山3-1-14
問い合わせ 亀田総合体育館 Tel. 025-381-1222

主催 公益財団法人 新潟市開発公社
協力 Halau O Waiulu
協賛

◎健康お役立ち情報 ～プール熱について～

プール熱ってどんな病気？

・プール熱は、医学的には「咽頭結膜熱」といいます。プールを介して感染しやすいため、「プール熱」と呼ばれるようになりました。しかしプールだけが感染源となるわけではなく、いわゆる風邪と同じ飛沫感染や接触感染なので、保育園や幼稚園、学校、老人施設など集団が集まる環境で流行しやすい病気です。

・流行し始めるのは6月頃からで、プールの利用が多くなる7月から8月にかけてピークを迎えます。

プール熱の感染経路

プール熱は、唾液などの飛沫感染、あるいは涙・鼻水・糞便などによる接触感染でうつります。

プール熱の症状や治療法は？

プール熱の症状

・咽頭結膜熱という名前からもわかるように、主な症状は喉の症状(咽頭炎)、眼の症状(結膜炎)、発熱です。

・最初は発熱で始まることが多く、39～40度の高熱が4～5日続く

・喉の痛みを訴え、口の中を見ると真っ赤になっている

・目が充血し、痛みやかゆみ、目やになどがあり、まぶしがったり涙が出たりすることもあります。

プール熱の予防法は？

1. プールの利用前後は清潔に、タオルは共有しない

プールを利用する前後にはシャワーを浴び、身体の汚れを落としてから入るようにします。このとき使用するタオルは必ず個人の物を用意し、共同で使わないようにしましょう。

家でも同じく感染した子供が使ったトイレのタオルなどを共用しないようにしてください。

2. こまめに手洗いうがいを！

普段から、手をこまめに良く洗う習慣をつけましょう。トイレの後には必ず石鹸を使って手を洗い、汚れを落とすことが大切です。

また、上記の通り便からもウイルスが排出されています。赤ちゃんのおむつ交換をした後にはしっかりと手を洗い、手指の消毒も行くと良いでしょう。

3. 目をこすらない

プール熱の流行期には、あちこちにウイルスが潜んでいます。知らないうちにウイルスが手や指に付着していることも少なくありません。できるだけ、目を触ったりこすったりしないでください。

さらに、患者さんが目をこすった手であちこちに触ると、それが感染の元になってしまいます。目やにを取る時はティッシュで拭き取り、すぐに捨てましょう。

参照 <https://www.ishamachi.com/?p=7417>

Instagram

更新しています！
ぜひフォロー＆チェック
よろしくお祈いします(^_^)



公益財団法人新潟市開発公社
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館
にいがたスポーツ情報ナビ
<https://niigata-kaikou.jp>