

初心者向けトレーニング講習会

東野公園体育館(☎83-1888)

トレーニング機器の説明と正しいトレーニング方法をアドバイスします。

と き 3月26日(木)

午前9時～正午

ところ 東野公園体育館トレーニング室

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 100円

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月2日(月)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

ハンドボール体験教室

西野公園体育館(☎82-1144)

日本ハンドボールリーグに参戦している三重バイオレットアイリ

スの選手と一緒にハンドボールを体験できる教室を開催します。

と き 3月14日(土)

午後1時～4時30分

ところ 西野公園体育館

対象者 園児(年少)～小学生

定員 50人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月1日(日)

申込方法 西野公園体育館へ直接お申し込みください。

メタボリック解消セミナー

関B & G海洋センター
(☎96-1010)

体組成測定器による測定結果をもとに、効率よくやせられる方法をアドバイスします。

と き 3月27日(金)

午前10時～11時

ところ 関B & G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 500円(保険料を含む)

申込開始日 3月1日(日)

※申込受付時間は午前9時～午後5時

申込方法 参加費を持参の上、関B & G海洋センターへ直接お申し込みください。

※申し込み時に測定を行います。

南部スマイル教室 ～おやつ作り～

きじゅえん
亀寿苑在宅介護支援センター
(☎84-1212)

と き 3月10日(火)

午後1時30分～3時

ところ 南部地区コミュニティセンター

対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料

持ち物 エプロン

※申し込みは不要です。

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

花粉症対策について

今年も花粉症の季節がやって来ました。2月からスギの花粉が飛散し始め、ヒノキ、イネ科と順次飛散時期のピークを迎えます。花粉症によるくしゃみ、鼻汁、眼のかゆみなどの症状を予防するには、体内に花粉を入れないことが大切です。花粉症対策として、気象情報や花粉情報も参考にしながら、次のことに注意しましょう。



●外出時にはマスク、眼鏡、帽子を着用する

花粉症用のマスクでは花粉の付着を6分の1程度、花粉症用の眼鏡では4分の1程度に抑えることができます。また毛髪に花粉が付着するのを防ぐために、帽子の着用も効果的です。

●花粉の飛散が多い時は外出を控え、窓や戸を閉める

外から花粉が侵入しないようにすることが大切です。

●帰宅したら玄関で衣服に付いた花粉を払い、洗顔・洗眼やうがいを行う

帰宅後にシャワーを浴びて、衣服を着替えることも効果的です。

●鼻粘膜の状態を良好に保つ

鼻粘膜の状態悪化の要因となるストレスや睡眠不足、飲み過ぎなどを抑えることが重要です。軽い運動も花粉対策をした上では推奨されています。



完全に花粉症を防ぐことは不可能ですが、これらの点に注意することで少しでも症状を軽減できると考えられます。薬物療法についても、花粉が飛散し始める1～2週間前から、予防的に内服することで良好な治療効果が得られます。皆さんも、花粉症の季節を快適に過ごせるように、身近な対策から始めてみませんか。