

サンパルネからのお知らせ

いきいきキョア体操

日 時:平成30年2月20日(火) 13:30~14:30
会 場:サンパルネ2階コンベンションホール
参加費:無料
申 込:平成30年1月20日(土)~ 当日参加可能
持 ち 物:汗拭きタオル・飲み物
担 当:梅津



楽しく運動しましょう！！

ラダートレーニング教室

日 時:平成30年2月17日(土) 15:45~16:45
会 場:サンパルネ スタジオ
定 員:20名
対 象:16歳以上の方
料 金:540円+スタジオ利用料(410円又は定期券)
申込期間:1月15日(月)~2月15日(木)
申込方法:サンパルネ3階総合受付、または電話にて申込
担 当:樋口



2回目の開催ですが、前回の復習と少し複雑な動きを行います。練習すれば、上手になるのでたくさん踏んで瞬発力を鍛えましょう！！

adidas Boxing

日 時:2月10日(土) 15:45~17:00
料 金:スタジオ施設使用料(¥410 or 定期)+ イベント参加費(¥1,080)
定 員:30名
申 込:平成30年1月4日(木)~平成30年2月3日(土)
9:00~電話予約可能！
対 象:大量の汗をかいて、スッキリしたい方
担 当:岩村



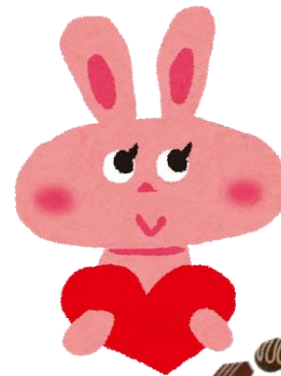
◀アウトボクシング・インファイター▶

遠くに打つ、力強く打つ 攻撃スタイルを目標に一緒に頑張りましょう！！

詳しくは東村山市民ステーション「サンパルネ」
指定管理者 東京ドームグループ
TEL:042-395-5115 まで

スポーツセンターニュース

2018年2月 第69号



HAPPY
VALENTINE'S
DAY♡



節分

利用時間変更のお知らせ

●平成30年2月12日(月)は定期清掃の為、
営業時間が20:00までとなります。

開場 8:30 最終入場18:50 最終退場19:50

東村山市民スポーツセンター

〒189-0003 東村山市久米川町3丁目30番地5

TEL:042-393-9222

FAX:042-393-9268

<http://www.shisetsu.jp/city.higashimurayama.sportscenter/>

指定管理者 東京ドームグループ

東村山市民スポーツセンター

わくわくバレンタイン 
2月14日(水)

日頃の感謝の気持ちを込めて
粗品をプレゼント!!
先着**男性150名様**限定!!

場所:トレーニング室・屋内プール
個人開放(バドミントン・卓球・弓道)
皆様のご来館を心より
お待ちしております♪

第43回 東村山 みんなで走ろう会

日時:平成30年3月4日(日)午前8時20分開会
場所:都立狭山公園
対象:市内在住、在勤、在学の小学4年生以上で健康な方
申込方法:申込用紙に必要事項を記入し、
東村山体育協会(久米川町3-30-5)に
2月19日(火)必着または直接申込み
お問合せ:東村山市体育協会 042-397-1212

●大会要項・申込用紙配布場所●

本庁舎1階総合案内、各公民館、各図書館、ふるさと歴史館、
各ふれあいセンター、スポーツセンター、運動公園

市民と市長の対話集会 ～タウンミーティング～

日時:2月17日(土)午前10時から正午

場所:富士見公民館

※お申込不要

※お子様とご一緒に参加できます。

※手話通訳・要約筆記が必要な場合、2/9(金)までに市民協働課へ
ご連絡ください。

お問合せ:東村山市役所 市民協働課

TEL:042-393-5111



健康の豆知識

ノロウイルスに気をつけよう!!

☆ノロウイルスって何?

→発熱・嘔吐・腹痛・下痢を引き起こすウイルスです。

☆どうなったら感染してしまうの?

→ノロウイルスは感染力の強いウイルスで、
直に触れてしまう事により感染する経口感染や
空気中に飛んでいるウイルスで、感染する飛沫感染があります。

☆予防方法はあるの?

→まず外出後の手洗いや、うがいを心がけましょう。
手洗いは、石鹸を利用し水道水でながしてあげましょう。
またノロウイルスには、アルコール消毒が効きませんので注意しましょう。
料理する際は、火を通せるものは必ず火を通しましょう!!

☆感染したらどうしたらいいの?

→感染すると激しい嘔吐や下痢の症状があらわれます。
その場合、気をつけなければいけないのが、脱水症状です。
水などでの水分補給より、スポーツドリンクでの水分補給をしましょう。

寝たきりの場合は、嘔吐などの時に気道に詰まる危険があるので
仰向けに寝ることは、控えて下さい。
症状が落ち着くまでは、絶対安静にしながらなるべく隔離した環境を作りましょう。

