

12月になりました。雪が降る季節になりましたね。外出するときには防寒対策をしっかりとしましょう。  
さて今月のお題は「**インフルエンザ**」です。

毎年この時期から流行する**インフルエンザ**ですが、症状が普通の風邪と違い、「**38度以上の発熱**」「**食欲不振**」「**倦怠感**」などの**症状が急激に現れる**のが特徴です。また、肺炎や脳炎などを合併して重症化することがあります。

インフルエンザにかからないようにワクチンを接種し、手洗い、うがい、マスクを着用する予防が一番です。それでも、どうしてもかかってしまうのがインフルエンザです。風邪の症状と間違わないように、「**急な発熱**」「**強い倦怠感**」「**寒気**」などの**症状**があるときには、すぐにお医者さんで診てもらいましょう。

クリスマス、お正月を元気に迎えるために体調管理をしっかりと行いましょう！！



## ～お知らせ～

12月28日〔水〕は18:00にトレーニングルームが閉まりますのでお間違いの無いようお願い致します。

栄体育館は12月29日～1月3日までの年末年始の6日間が閉館となります。新年初めの開館は1月4日になります。

## ～12月の予定～

### ★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～  
の三回で時間は40分程度を予定しています。

### ★ランニングコースが利用できない日

12月3日・4日・10日・11日・17日  
23日・24日・25日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。  
詳細はスタッフにお尋ねください

