

7月17日（金）夕～7月18日（土）朝 放送分

◆トレーニングルーム利用休止（協働推進課）

7月18日（土）、「レインボーフェスティバル」開催のため、ロマン高原かよう総合会館のトレーニングルームは、終日ご利用いただけません。

ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

◆急性呼吸器感染症対策について（保健課）

コロナや夏風邪などの急性呼吸器感染症は、ウイルスや細菌などの病原体によって引き起こされ、飛沫感染や接触感染などを中心に感染が拡大します。

症状としては、鼻炎などの上気道炎や、肺炎などの下気道炎を発症することがあり、場合によっては重症化する可能性があります。

そのため、コロナや夏風邪などの急性呼吸器感染症に感染しないためにも、人が集まる場所での定期的な換気や外出から戻った際には、十分に手洗い・うがいを行い、ウイルスや細菌を寄せ付けないようにしましょう。

◆第2回健康まるごと教室開催（保健課）

7月28日（火）、午前9時30分から、農業振興センターで、「心と体を整える健康教をテーマに、健康まるごと教室を開催します。

今回は、東尾実菜子先生を講師にお招きし、ヨガを通じた心身の健康づくりについて学びます。ヨガは、身体的な健康効果だけでなく、ストレス軽減やリラクゼーションなど、心の健康にも効果が期待できます。日々をより健やかに過ごすために、ヨガを生活に取り入れてみませんか。ヨガや心身の健康づくりに関心のある方は、この機会にぜひご参加いただき、実際にヨガを体験してみてください。

参加をご希望の方は、7月22日（水）までに、保健課、電話 0866-54-1326 番までご連絡ください。