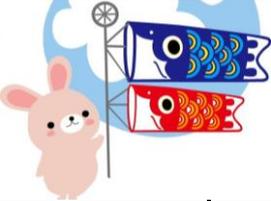


エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付				1	2
使用できる時間				閉館	9時～12時 13時～16時
日付	5	6	7	8	9
使用できる時間	閉館 祝日 こどもの日	閉館 振替休日	閉館	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時
日付	12	13	14	15	16
使用できる時間	閉館	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	19	20	21	22	23
使用できる時間	閉館 リス・ムーキング 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時
日付	26	27	28	29	30
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時

★ センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

利用希望者は、年度ごとに登録の更新が必要です。
エクササイズクラブ登録用紙に必要事項を記入し、事務所へ提出してください。

利用にあたって

- ・施設利用のルールを守ってください。
- ・器具の使用後は、消毒をお願いします。

梅雨ごろから夏場に急増する

細菌性食中毒

に注意!!

【細菌性食中毒予防の3原

①細菌を食べものに



- ・手洗いの励行
- ・包丁・まな板・ふきん等の殺菌

②食べ物に付着した細菌を『増やさない』



- ・冷蔵庫や冷凍庫の適切な温度管理を行い、食材を早めに消費する。

③食べ物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』



- ・中心部が75度で1分間以上加熱する
(ノロウイルスの場合は、85～90度で90秒以上)
- ・冷蔵10度以下、冷凍-15度以下で冷却

サルモネラ属菌 0-157
カンピロバクター