

令和7年度

12月22日現在

1月 エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付	5	6	7	8	9
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	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	12	13	14	15	16
使用できる時間	閉館 祝日 成人の日	9時～12時 13時～16時	閉館	閉館 13時～16時	閉館
日付	19	20	21	22	23
使用できる時間	閉館 リズムウォーキング 13時～16時	閉館 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	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～13時 13時～17時	9時～14時 13時～18時
日付					
使用できる時間	ご利用にあたって ・施設利用のルールを守ってください。				
★ 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。

ヒートショックにご用心🔥

冬の浴室やトイレで起こりやすいヒートショックの原因と予防策

▼血圧の大きな変動によりヒートショックが起こると言われています。



▼ヒートショックのリスクを抑えるポイント(入浴時)

- ・お湯の温度は41℃以下
- ・お湯に浸かるのは10分程度
- ・脱衣所と浴室の温度差を抑える
- ・食事や飲酒、服薬の直後の入浴を避ける
- ・入浴前にコップ1杯の水分を摂取する
- ・湯船に入る前に、手足から心臓に向かってかけ湯をする
- ・浴槽から出るときは浴槽のふちや手すりを持ってゆっくりと立ち上がる