

参加費▼無料

持ち物▼飲み物、フェイスタオル、体育館シューズ

定員▼10人(先着順)

申込期間▼8月10日(火)午前9時～

申込み・問合せ▼
 [本]高齢者支援課地域包括支援センター
 (☎内線1188・1189)

市民クレー射撃大会
日時▼9月19日(日)午前8時30分(受付)

場所▼ぐんまジャイアント総合射撃場
 (☎0274-163-13073・富岡市桑原604)

参加資格▼市民で銃所持許可を受けている人(トラップ競技のみ)

参加費▼1,000円(クレー代、弾代、入場料は個人負担)

申込期限▼9月10日(金)

申込み▼参加希望者は、電話で「氏名」と「電話番号」をお知らせください。

問合せ▼

安中市スポーツ協会射撃部 若松
 (☎090-6166-5812)

健康通信

暑い日が続くこの時期、心配になるのが食中毒です。高温多湿によって菌の繁殖が活発になる夏場は注意が必要です。食中毒予防には①菌・ウイルスをつけない(手・食品・調理器具をよく洗う)②菌・ウイルスを増やさない(常温で放置したりダラダラ食べたりせずに残ったものは冷蔵庫へ)③菌・ウイルスを殺菌する(食品を十分加熱・定期的に調理器具を消毒)、この3つのポイントを意識しましょう。

問合せ▼
 [本]健康づくり課予防係
 (☎内線1172)

集団検診における新型コロナウイルス感染症対策のお願い

8月から集団検診が始まります。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の人は、受診を控え、体調が回復してから受診してください。

- ・発熱、せき、呼吸困難、全身倦怠感、関節・筋肉痛、下痢、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある人
- ・検診を受診する日から2週間以内に

発熱のあった人

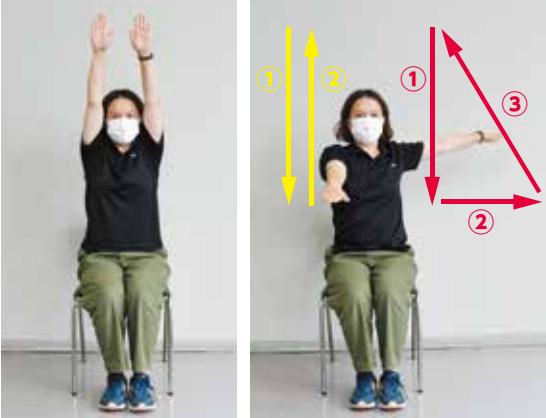
- ・検診を受診する日から2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いのある患者(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある人
- ・新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の人
- ・検診を受診する日から2週間以内に海外への渡航歴がある人(およびそれらの人と家庭や職場などで接触歴がある人)

来場にあたってのお願い

- ・マスクを着用してください
- ・健診時は適宜アルコールでの手指消毒をお願いします

(アルコールを使えない人は、ハンド

フレイルを予防しましょう Vol.17



フレイル予防 脳トレ

右と左で違う動きをします。

1. 右手は上下に動かします(2拍子)
2. 左手は三角形を描きます(3拍子)
3. 同時に動かしながら数を数えます
4. 慣れてきたら左右で動きを変えましょう

問合せ▶[本]地域包括支援センター
 (☎内線1188)

[本]健康づくり課予防係
 (☎内線1172)

ソープによる手洗いなどをお願いします)

- ・入場前に入口で体温測定をします(発熱症状がある人は受診できません)
- ・密集を避けるため、受診人数によっては、会場内や検診車への入室人数を区切って案内します(その際、待ち時間が長くなる可能性があります)

なお、今後の新型コロナウイルスの状況によって中止の可能性がります。ご理解、ご協力をお願いします。