

重要なお知らせ！



2月からワクチン接種会場として使用されているため、当面の間、「競技場・トレーニング室・卓球場」はご利用できなくなっております。

柔道場・剣道場・弓道場は引き続きご利用できます。

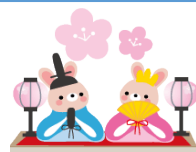
※終了期間が未定のため、競技場6月分の抽選申込みはできません。

皆様には、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

専用利用4・5月分 剣道場・柔道場の 申込み開始日について

利用可能日：4月1日(金)～30日(土)まで
申込み開始日：**3月9日(水)午前9時から**

利用可能日：5月1日(日)～31日(火)まで
申込み開始日：**3月16日(水)午前9時から**
※1月あたり1団体5枠までのお申込みでお願いします。
※6月以降については、通常通り3ヶ月前の1日～14日に抽選受付を行います。



3月の主な行事と言えばひな祭り！



ひな祭りは、日本において女子の健やかな成長を祈る節句の年中行事。

ひな人形(男雛と女雛を中心とする人形)に桜や橘、桃の花などの木々の飾り、

ひなあられや菱餅などを供え、白酒やちらし寿司などの飲食を楽しむ節句祭りです。

ひな人形を飾る期間は1か月！！

節分で鬼を追い出した**2月4日から3月3日の間の約1ヶ月**とされています。

3月3日を過ぎたらひな人形は早めに片づけるようにしましょう。

いつまでもひな人形を飾っていると、女の子の婚期が遅れてしまうと言われてしますので、1週間以内には片づけるようにしましょう！

<トレーニング・健康豆知識講座>



皆さんこんにちは(^^)／

日中は少しずつ暖かくなってきましたが、朝晩はまだまだ冷えますね。寒暖差がひどい時期だからこそ身体を温めて元気に過ごすことが大切です。

今回は体温と免疫力の関係についてのお話です。

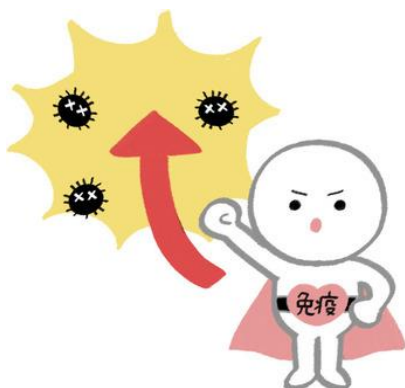
健康な人の体温は36.6℃～37.2℃程度になるといわれており、感染症法においては、**発熱の定義を37.5℃以上、高熱の定義を38℃以上**としています。免疫力が正常に働ける体温は**36.5℃！！**

体温と免疫力には密接な関係があり、風邪をひいて熱が上がる作用は、ウィルスや菌を熱で不活動化させるためです。

体温が1℃上がると………免疫力が5、6倍アップ↑↑↑↑↑

逆に体温が1℃下がると………免疫力が30%低下する↓↓↓と言われています。

健康な体温 & 免疫力アップの方法をご紹介します。日常生活で取り入れてみてください！



- ★適度な運動で筋肉量の増加
- ★ストレス解消して自律神経のバランスを保つ
- ★スープや白湯などの温かい飲み物
- ★入浴(10分程湯船につかると、体温が1℃上昇)
- ★カイロなどを使い、物理的に体を温める