

一 般 社 団 法 人

ライズ はしかみ 広報誌

平成27年12月号

雪も降り始め、本格的な冬の訪れを感じる季節になりました。これから冬休みを迎える皆さんは、規則正しい生活を心がけ、健康で楽しい冬休み生活を送りましょう。

さて、ライズはしかみは今年一年、地域の皆様のご支援とご協力により様々な活動・イベント等に参加させていただくことができました。誠にありがとうございました。来年は、更に地域の皆様の期待に添えるよう、活動の幅を広げていきたいと思ひます。今後とも、ライズはしかみをよろしくお願ひいたします。

よい年をお迎えください。



クラブ活動の様子



～バドミントン大会～



12月5、6日に八戸東体育館において、「第16回青森県南ジュニアオープンバドミントン大会」が行われました。初めて試合に出場する生徒も、今まで練習してきた成果を十分に、発揮することが出来たと思います。また、藤谷煌君（石鉢小）が小学生の部において、2位入賞を果たしました。



冬 休 み 間 近 ！



～インフルエンザの症状と予防～

インフルエンザとは、「インフルエンザウイルス」によって引き起こされる感染症の一種です。

インフルエンザウイルスが感染すると、体内で急激に増殖します。普通の風邪とは異なり、38℃以上の高熱や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身の倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが大きな特徴です。

感染を防ぐために、手洗いうがいをこまめに行い、規則正しい生活を心がけましょう。また、予防接種を受けることは、感染しにくくするだけでなく、感染した場合の重症化を防ぐことにも繋がりますので、積極的に受けるようにしましょう。

～高齢者コーディネーショントレーニング教室～



12月2日（水）、ハートフルプラザはしかみにおいて、高齢者コーディネーショントレーニング教室を行いました。複数人で運動したり、ボールを使ったりと終始楽しく行うことができ、程よく汗をかくことが出来ました。

～クリスマス会～



12月12日（土）に、クリスマス会が行われました。各教室に参加している生徒や保護者などが集まり、他の教室との交流を深めることが出来ました。また、プレゼント交換も行いました。



～お問い合わせ～

事務局：階上町道仏耳ヶ吠32-21

TEL：0178-32-0148

（町民体育館事務所内）

FAX：0178-32-0157

