

新型コロナウイルスの感染を予防しましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

Q. 新型コロナウイルス感染症とは？

- A** ウイルス性の風邪の一種です。
 主な症状として、発熱やのどの痛み、長引くせき、強い倦怠感(だるさ)があります。
 高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすいといわれています。

Q. 感染を予防するには？

- A** 風邪やインフルエンザと同様に、石けんを使ってこまめに手を洗うことが最も重要です。
 また、せきなどの症状があるときは、せきエチケット(マスクやティッシュ・ハンカチ、そで、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえること)を心がけましょう。



Q. マスクは必要？

- A** 屋外などの混み合っていない場所で、感染予防のためにマスクを着用することによる効果は、あまり認められていません。
 マスクは、症状があるときに、他の人にうつすのを防ぐために着けましょう。



Q. 感染したかもしれない時は？

- A** 県西健康福祉センター☎(62)6225へ相談してください。



着替えなくても 普段着そのまま手ぶらでOK
かんたんフィットネス

初めての方
 ご年配の方
 大歓迎!

春の入会キャンペーン
 お得にはじめよう!

健康維持 運動不足解消 体力向上 体型維持 ぽっこりおなか

期間限定 4/30まで
入会金 0円

通常10,000円(税抜)
 好きな時に好きなだけ
使い放題 月額 ¥7,000 (税抜)

もっとお得な年払い
 使い放題 年間 ¥66,000 (税抜) **月あたり ¥5,500** (税抜)

お乗換えの方はさらにお得!
入会金無料 + 利用料 1ヶ月分無料!

初めての方限定
 今すぐお電話で予約 **お試し体験無料**

かんたん4つのポイント

- かんたんに筋カトレーニング
- 専門スタッフにいつでも相談
- 初心者・ご年配向けサポート
- 健康サポート(食生活・生活習慣)

60代、70代の方でも安心して
 かんたんにはじめられます!

お問合せ・見学・体験 今すぐお電話ください

鹿沼市千渡2299-2
 グレースコーポ1階

フィット ☎0289-77-7888



フィット 鹿沼 検索

営業時間 月~金曜 午前10:00~13:00/午後14:00~20:00
 土曜 午後13:00~18:00 定休日 日曜・祝日 駐車場20台あり

財源確保のために広告を掲載しています。

再生紙を使用しています。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。