

# サンブラザフェスタ 2024を開催しました♪

# ヒートショック にご注意！！

今年度のサンブラザフェスタは令和6年11月9日（土）・10日（日）の2日間開催で実施致しました。

令和6年11月9日（土）は、1階iスペースで「第2回 Goi 寄席 三遊亭楽京独演会」を開催致しました。前座の三遊亭愛二郎から始まり、真打の三遊亭楽京師匠で締めくくりました。公演中は、笑いが絶えず、大盛り上がりの1時間50分の公演でした。

## 第2回 Goi 寄席 三遊亭楽京独演会



前座 三遊亭愛二郎



真打 三遊亭楽京

令和6年11月10日（日）は、1階iスペースで「iスペース オータムコンサート」を開催致しました。今回は、「Johnny & Yuki with P」「萬歌団」の地元人気アマチュアバンドの2組にご出演頂きました。終始、出演者と観客が一体となり、歓声が鳴り止まない約2時間の充実したコンサートでした。

## iスペ オータムコンサート



萬歌団



Johnny & Yuki with P

※裏面につづく

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が急激に上下し、めまいや立ち眩み、心筋梗塞などの重大な疾患を引き起こすことです。

ヒートショックは、特に冬の季節に起こりやすく、寒い場所から暖かい場所、その逆の移動の際に発生することが多いと言われます。特に脱衣所や浴室、トイレへの移動は注意が必要です。

入浴時の予防方法は、

- ・お風呂の温度を38℃〜40℃にする
- ・10分以上長湯をしない
- ・手や足からかけ湯をし、お湯の温度に体を慣らす
- ・家族にひと声掛けておく
- ・脱衣所や浴室が寒い場合は温めておく
- ・入浴前後は水分補給する
- ・浴槽から出る時は、ゆっくり立ち上がる
- ・入浴前に飲酒をしない
- ・食事の前、又は、食後1時間たってから入浴する

ヒートショックは、老若男女問わず発症します。しっかりと対策して冬を乗り切りましょう！！

# 消防訓練実施！！

サンプラザ市原では、休館日に避難訓練を年2回実施しております。火災や地震の災害発生を想定し、施設利用者を適切かつ迅速に館外へ避難誘導します。

消火訓練では、消火器による初期消火や屋内消火栓を使用した消火活動を行います。

4階プールでは、溺者発生時にプール監視員による救助活動訓練を行います。

そして、五井消防署隊員の指導による消火器の使用方法や胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）を使用した救命講習をして頂きました。

いざという時に「適切」かつ「迅速」に行動することができるように訓練を行いました。



## ～健康増進教室 日程のご案内～

1月分				健康増進教室スケジュール			
水	木	金	土	水	木	金	土
1	休館日	2	休館日	3	休館日	4	レッスン休業
8	10:10-11:00 エアロビクス (初心者クラス) 矢野 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 熊谷	9	10:10-11:00 ゼットックス フローヨガ AYA 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 矢野	10	10:10-11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI 19:00-19:50 ZUMBA GOLD (シルバークラス) 小山	11	
15	10:10-11:00 ヨガ 矢野 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 熊谷	16	10:10-11:00 ゼットックス フローヨガ AYA 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 矢野	17	10:10-11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI 19:00-19:50 ZUMBA GOLD (シルバークラス) 小山	18	休館日
22	10:10-11:00 エアロビクス (初心者クラス) 矢野 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 熊谷	23	10:10-11:00 ゼットックス フローヨガ AYA 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 矢野	24	10:10-11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI 19:00-19:50 ZUMBA GOLD (シルバークラス) 小山	25	
29	10:10-11:00 ヨガ 矢野 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 熊谷	30	10:10-11:00 ゼットックス フローヨガ AYA 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 矢野	31	10:10-11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI 19:00-19:50 ZUMBA GOLD (シルバークラス) 小山		

2月分				健康増進教室スケジュール			
水	木	金	土	水	木	金	土
							10:10-11:00 エアロビクス (初心者クラス) 加藤
5	10:10-11:00 ヨガ 矢野 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 熊谷	6	10:10-11:00 ゼットックス フローヨガ AYA 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 矢野	7	休講	8	10:10-11:00 エアロビクス (初心者クラス) 加藤
12	10:10-11:00 エアロビクス (初心者クラス) 矢野 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 熊谷	13	10:10-11:00 ゼットックス フローヨガ AYA 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 矢野	14	10:10-11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI 19:00-19:50 ZUMBA GOLD (シルバークラス) 小山	15	休館日
19	10:10-11:00 ヨガ 矢野 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 熊谷	20	10:10-11:00 ゼットックス フローヨガ AYA 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 矢野	21	10:10-11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI 19:00-19:50 ZUMBA GOLD (シルバークラス) 小山	22	10:10-11:00 エアロビクス (初心者クラス) 加藤
26	10:10-11:00 エアロビクス (初心者クラス) 矢野 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 熊谷	27	10:10-11:00 ゼットックス フローヨガ AYA 13:30-14:20 ZUMBA® (Z'UM) 矢野	28	10:10-11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI 19:00-19:50 ZUMBA GOLD (シルバークラス) 小山		

※セントラルスポーツ提携事業

- ① 10時10分 ～ 11時00分
- ② 13時30分 ～ 14時20分
- ③ 19時00分 ～ 19時50分

◎ 2月7日(金)10:10～予定しておりました「YUKI先生のリフレッシュヨガ」は休講致します。

スケジュールは変更になる場合がございます。

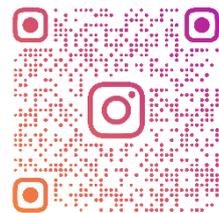
## ～1月・2月・3月の休館日・休業日のお知らせ～

2025 1月							2025 2月							2025 3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

→3階フィットネスジム及び4階温水プールの休業日

→サンプラザ市原の休館日です

インスタフォローお願いします。



SUNPLAZA\_ICHIHARA

←QRコードを読み取って、フォローしてください♪

【管理運営 市原市サンプラザ市原指定管理者 (公財) 市原市地域振興財団 : 略称 いちはら財団】

〒290-0081 市原市五井中央西一丁目1番地25 ☎ 0436-24-1151

ホームページ: <http://sunplaza-ichihara.com/>

