

# せいこドームからのお知らせ

## お詫び アリーナリンクの利用について

一般滑走が限られた時間となり、皆さまにはご不便をおかけし申し訳ございません。最新情報をHPで更新していきたいと思いますが、ご利用の際は予めお電話でお問合せください。

## 使用中 1月のロビー・卓球台使用について

ロビー使用のため、下記の日程でロビーでの休憩及び卓球台の使用ができません。ご利用の際は、予めお電話でお問合せください。

日にち	時間
8、15、29(金)	12:30~15:30
30(土)	10:00~13:00

## お願い トレーニング室ご利用の心得

4月よりリニューアルしているトレーニング室も好評いただきご利用者数も増えてきております。

今回は、トレーニング室のご利用に関する注意事項をお知らせします。

1	利用時間は10時~21時までとします
2	小学生以下は利用できません
3	取扱説明書を読んでから使用してください
4	使用する時は運動靴を着用してください
5	室内は土足厳禁です
6	室内での飲食、喫煙はできません
7	お酒を飲んでいる人は利用できません
8	室内ではすべて係員の指示に従ってください

たくさんの方が気持ちよくご利用できるよう、マナーを守ってのご利用にご協力ください。

## 【免疫力】粘膜免疫UPで感染予防

今年の秋季以降は、新型コロナとインフルエンザに対する注意が必要とされています。

手洗い、マスク着用などの感染防止対策は十分でも、体調管理を疎かにすれば免疫力は低下し、感染の可能性と、疾病の重症化に繋がる恐れがあることを理解し新様式の生活を送らなければなりません。

粘膜免疫の向上は、感染の可能性のある状況下でも、そのリスクを下げられる方法のひとつと考えられます。免疫力を落とさないための、疲労・ストレス蓄積の回避、体を冷やさないこと、感染防止のための口腔衛生・手洗いなどとともに、免疫力の向上・維持(体調管理)に取り組んでください。また、ストレスを解消することに類似しますが、「笑う」ことで、免疫力が有意に上昇したと言う結果もあるようです。体調管理で明るく元気に、今の感染症禍を乗り切りましょう。

- ①腸内環境を整えるため、食物繊維を含む食事をとること。
- ②エネルギー、タンパク質欠乏から起こる免疫システムの低下を防ぐ。
- ③上記2点は朝食から意識すること。
- ④ビタミンDを含む食品摂取と、日光を浴びるため、軽い運動を行う。
- ⑤フィトケミカル(ポリフェノールも同種)や、発酵食品の積極摂取。乳製品の中でも、乳酸菌の飲料・食品の摂取。(腸内フローラを整える)

## せいこドームご利用案内

営業時間 10時~21時 1月休館日 1~4日  
※プールは、1月~3月末まで休館となります。

レンタル>卓球台・ラケット・ボール  
各種スケート靴(サイズに限りがあります)  
問合せ> ☎22-3944 FAX22-3929

料金案内	中学生	高校生	大人	60歳以上
トレーニング室	60円	160円		
リンク	210円		310円	