

## ■ 木更津市民体育館について

日頃より、木更津市営体育施設をご利用いただきありがとうございます。  
この度、いくつか実施させていただく事項がございますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

### 初心者卓球教室を開催します！

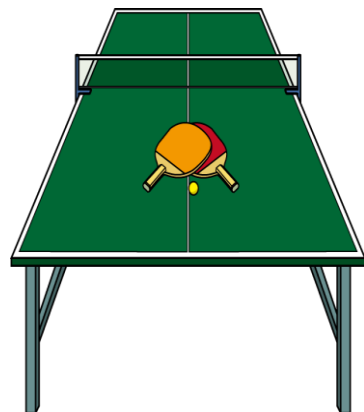
3月21日(祝) 午前9:30より、木更津市卓球連盟所属の先生による、初心者向けの卓球教室を開催します。

健康のために何か始めたい。久しぶりに身体を動かしたい。そんな方にぴったりです！

**ブランクがある方、お孫さん、お子さんとの参加も大歓迎！**

詳しくは施設のポスターをご覧ください。その他ご不明な点がございましたら、お気軽に管理人までお問い合わせ下さい。

皆様の参加をお待ちしております！



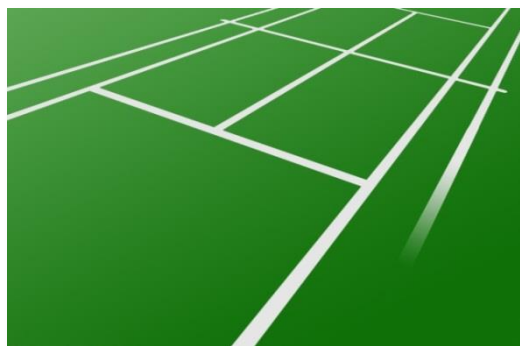
申込・問い合わせ先  
木更津市民体育館 指定管理者(株)オーエンス  
TEL/FAX:0438-40-5630 (担当:高橋)



## ■ 江川総合運動場について

### テニスコートの白線の張替えを行います！

テニスコートA面の白線を、(株)オーエンスで張替え作業を行います。2月17日(月)～2月21日(金)を予定しております(雨天等で作業ができなかった場合は、2月24日～2月28日)。作業期間中はB面コートの使用もできません。お客様にはご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



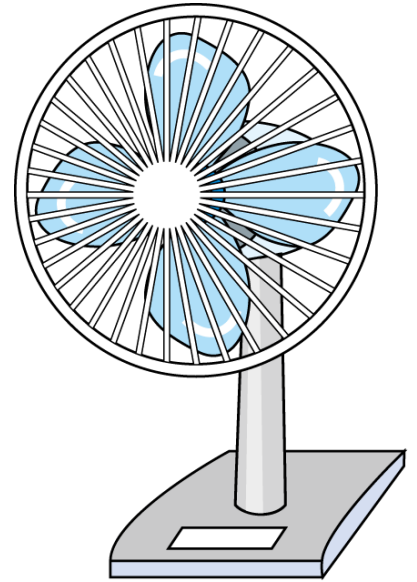
## ■ 寒さ対策について

厳しい寒さが続いています。今回は効果的な寒さ対策をいくつか紹介したいと思います。

### 扇風機を使う

寒い季節に扇風機？と思うかもしれませんが、寒い部屋に扇風機は非常に有効です。

部屋で一番暖かい場所は**天井**なんです。天井には暖かい空気が溜まっているので、天井に扇風機を向け、その空気を循環させてみてください。



### 寝る際に靴下を履くのはダメ？

冷え性だと寝るときに靴下を履いて寝るとい方は少なくないと思います。しかし、実際のところ**寝るときに靴下を履くのはあまり良くない**とされています。



### なぜダメ？冷え性とは

冷え性は、**血行障害**によって引き起こされるもので、**足が冷えるのであれば足の血行が悪い**と考えられます。そこで靴下を履くと、足が圧迫されて血管も収縮してしまいます。すると血流はさらに悪化してしまい、冷えが強くなってしまふのです。



靴下は熱を**保温**するものの、**発熱**はしません。ですから血管が圧迫されて足が冷えれば、靴下を履いてもなかなか温まらないのです。

### 緩めの靴下なら…

「履いた方が温くなる」という方もいらっしゃることでしょ。実際問題靴下を履いた方が温くなるケースもあるようです。

履く靴下によっては効果が変わってきます。圧迫の強くない緩めの靴下であれば、血行を阻害せずに済みます。**遠赤外線効果のあるものや、モコモコの温かい素材でできた緩めの靴下**であれば、足を冷やさずに温めることができるでしょう。