

スマイルなんぶ通信 No.100

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回は「アルカディアスポーツセンター」です。

疲れやすい・肩こり・寝ても疲れが取れない……そんな身体のお悩み、ありませんか？

そこで紹介したいのが、「**ヨガ**」です。

◎ヨガの効果

- ・自律神経を整える → 昼に行えば1日活動的に！ 夜に行えば安眠効果抜群◎
- ・血行促進・リンパの流れを良くする
→ 代謝アップ！身体のコリやだるさの解消。シェイプアップ効果。
……など

アルカディアスポーツセンターでは、**金曜日**にヨガのレッスンを行っています！

朝ヨガ

心と身体を目覚めさせ、
元気で穏やかな1日を♪
天気が良い日は多目的広
場の芝生の上で行うこと
もあります。

アクティブヨガ

アクティブなヨガの動作を取
り入れ、足腰の筋力アップ&
柔軟性の向上を目指します。
健康で活動的な毎日に♪

スローヨガ

イスなどを使いながら、安
全で安心して行えます。無
理せず楽しく健康的な心と
身体をつくりましょう♪



リラックスマヨギ

ヨガのゆったりとした呼吸と
アサナ（ポーズ）で整えてい
きます。1週間の疲れを癒し
ましょう♪

どのレッスンも、初心者から参加できます。レッスンおためしもできますので、興味がある方はぜひ1度試してみてください♪

毎日の生活に運動を取り入れ、健康的な毎日を過ごしましょう！

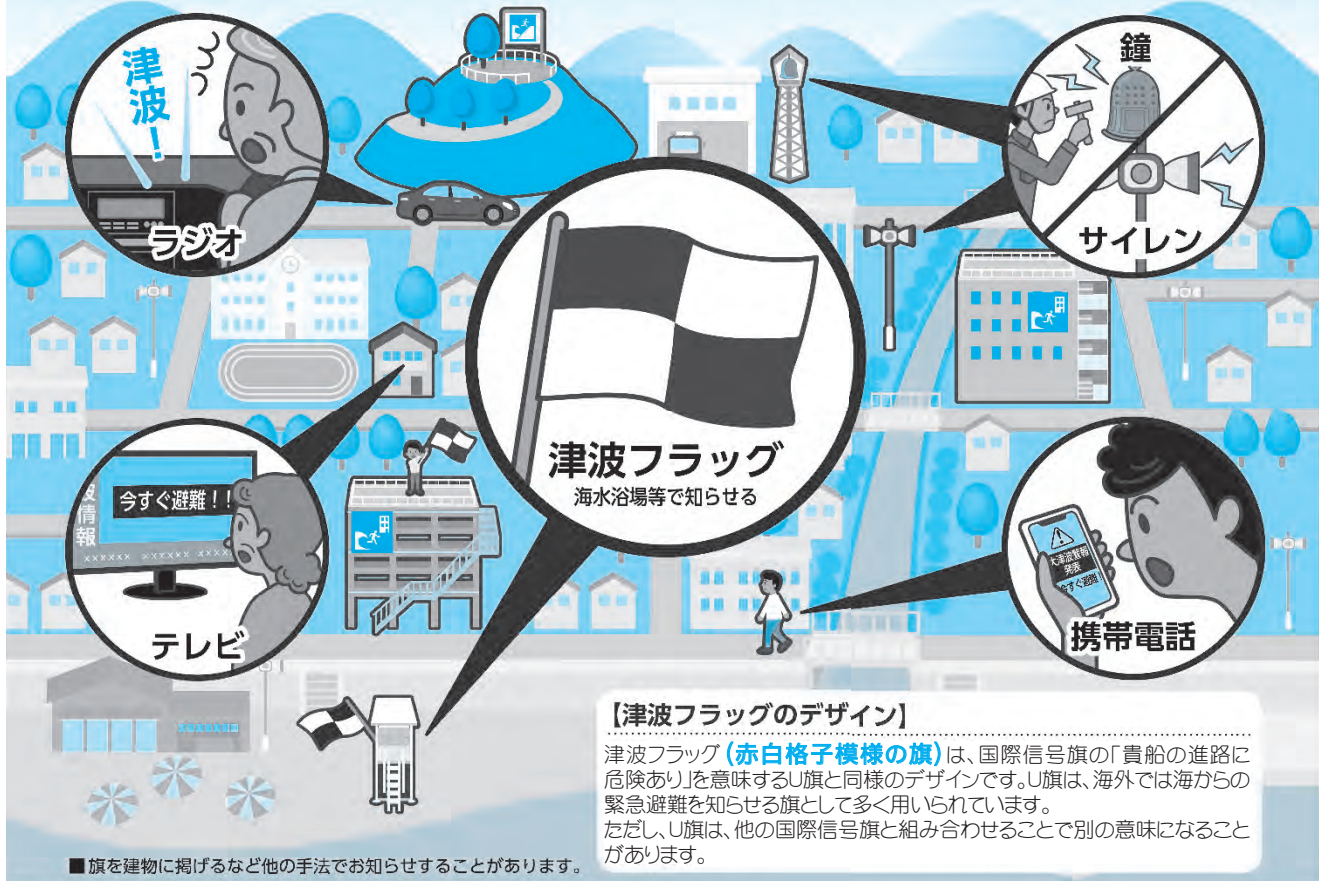
お問合せ アルカディアスポーツセンター ☎64-3113

津波警報等が出たら

知る手段

津波警報等*は、テレビやラジオ、携帯電話等で知ることができます。知る手段に、令和2年6月より新しく「津波フラッグ」が加わりました。海岸で「津波フラッグ」を見かけたら、速やかに避難しましょう。

*津波警報等は、大津波警報・津波警報・津波注意報の総称です。



情報種類		津波注意報	津波警報	大津波警報		
予想される津波の高さ	定性表現	表記しない	高い	巨大		
	数値	1m (0.2m-1m)	3m (1m-3m)	5m (3m-5m)	10m (5m-10m)	10m超 (10m-)

津波は繰り返し襲ってきますので、津波警報等が解除されるまで安全な場所から離れないでください。

津波警報等が出ている間は絶対に戻ってはいけません!

津波避難誘導の標識の例



津波避難場所



津波避難ビル

津波浸水地域の標識の例



津波注意

津波警報等を伝える旗



津波フラッグ

内閣府
Cabinet Office

内閣府政策統括官
(防災担当) 付参事官
(調査・企画担当)

〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1
中央合同庁舎8号館
電話: 03-5253-2111 (大代表) FAX: 03-3501-6820
内閣府ホームページ: <http://www.bousai.go.jp/>

総務省消防庁
Fire and Disaster Management Agency

国民保護・防災部
防災課

〒100-8927 東京都千代田区霞が関2-1-2
中央合同庁舎2号館
電話: 03-5253-5111 (代表) FAX: 03-5253-7535
消防庁ホームページ: <https://www.fdma.go.jp/>

気象庁
Japan Meteorological Agency

地震火山部地震津波監視課
地震津波防災推進室

〒105-8431 東京都港区虎ノ門3丁目6番9号
電話: 03-6758-3900 (代表) FAX: 03-3584-8644
(耳の不自由な方向け)
気象庁ホームページ: <https://www.jma.go.jp/>

南部町は静岡県に隣接しており、買い物や海水浴などで海の近くへお出かけすることも多いかと思えます。海岸付近で地震の揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした場合、国や県、市町村からラジオ、テレビ、スマホ、サイレンなどにより津波の情報が発信されます。また、海水浴場などにおいては『津波フラッグ』により海にいる方に津波を知らせます。このような情報やサインを確認したら、高い場所に急いで避難しましょう。