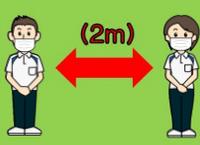
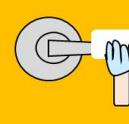


ゆめりあ だより



ゆめりあでは、以下の感染症対策に継続して取り組んでおります。

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| <p>健康チェック 発熱や風邪症状があれば 利用しない</p>  | <p>マスク着用 咳エチケット</p>   | <p>間隔をあける</p>  | <p>手洗い・消毒</p>   | <p>共用部の消毒</p>   | <p>換気 換気にご協力ください</p>  |
|---|--|--|--|---|---|

謹賀新年

あけましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になりました。
本年も何卒、よろしくお願いいたします。
2022年 正月

ゆめりあ

今月の健康情報



冬は夏に比べると痩せやすい! ?

人間は常に体温を約36~7℃前後を一定に保つことで生命を維持しています。

夏は外気温が高く、体温を保つための熱産生の必要が少なく、**基礎代謝は低め**になります。

冬は外気温が低く、体温を維持するために熱産生が活発になり、**基礎代謝は高く**なります。

基礎代謝のうち、筋肉が占める割合は**全体の2割程度**とされています。

筋肉は体の中で一番エネルギーを多く消費する部分であり、

筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなります。

筋肉量が基礎代謝に与える影響は大きく、基礎代謝が低下すると**冷え性・低血圧**や、**疲れやすい**といった症状につながる恐れもあります。



基礎代謝を高めるための近道は筋肉をつけること、
そしてその筋肉を動かし続けることが重要です。
まずは筋力トレーニングを始めてみましょう♪

トレーニング室料金

高校生以上:310円/65歳以上:100円



1月の教室スケジュール



安心して参加していただけるよう感染症対策をしております

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|--|---|--|
| 朝 | ストレッチポール® をご持参ください。 【回数制】 10:40-11:10 初心者向け ストレッチポール教室 | 【回数制】 10:40-11:10 初心者向け ストレッチポール教室 | 9:45 受付開始 | 【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着20名限定) | | |
| | 11:30-12:15 ゆがみ改善 (当日先着20名限定) | 【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋ヨガ | 11:30-12:15 ピラティス (当日先着20名限定) | 【会員制】 11:30-12:45 パレエストレッチ | 11:30-12:15 かんたんエアロ (当日先着20名限定) | 11:30-12:15 ザ・サーキット® (当日先着20名限定) |
| 夕 | 【会員制】 17:00-18:00 リズムトレーニング (4歳~小学生) | 1か月無料月間! 10日、24日、31日 | 【満員につき募集終了】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児~小学2年生) | 【会員制】 18:00-19:00 きっずチアB (小学3~6年生) | 【会員制】 18:00-19:00 きっずダンス (小学生~中学生) | |
| 夜 | 【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ | 19:45 受付開始 | 【回数制】 20:15-21:15 MEGADANZ (当日先着20名限定) | 【回数制】 20:15-21:15 ZUMBA (当日先着20名限定) | 19:45 受付開始 | 【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ |

新規入会者募集中!

月曜日 17時00分~18時00分 リズムトレーニング



リズムトレーニングの
詳細はこちら

対象 象★4歳以上~小学生
定員★20名
月謝★¥2,400円(月3回)
お申込み★ゆめりあ1階事務室(☎73-9280)

1月
24日
(月)

ゆがみを知って、改善しよう! 身体のゆがみ 測定会

【要予約】

骨格の歪みや筋肉の状態を見て
症状の原因を探し出し、
改善運動を提案します!

所要時間20分程度
測定+改善運動=1,500円(税込)

1月
7日
(金)

おぎARK宣言
市民公募

ウォーキング教室

小城町「三社参りコース」(約7km)

集合場所◆小城公園北駐車場(参加無料)
集合時間◆9時(12時頃終了予定)
お申込み◆ゆめりあ 73-9280

※雨天時はゆめりあで室内運動を実施します。



1月
14日
(金)

小城市在住の65歳以上対象

オレンジ大学

認知症予防運動教室

参加費◆1回300円
受付開始◆9時30分
開始時間◆10時(11時30分終了)
お申込み◆ゆめりあ1階事務室



1月の休館日は、17日(月)、18日(火)です。

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)
年末年始(12月29日~1月1日) ※お盆は通常営業

【利用時間】 10:00~21:30(最終受付21:00)

ゆめりあホームページ



ゆめりあFacebookページ



ゆめりあLINE(友達追加)

