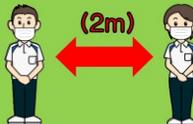
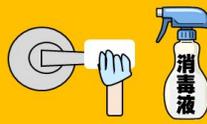


ゆめりあ だより

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。

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

フリーウエイト室のご紹介！



5月22日にリニューアルオープンしました！
パワーケージや**高重量のダンベル**など、
中・上級者の方が満足できるような
設備が整っています！

区分	浴室		トレーニング室
	一般	トレーニング室利用者	
大人 (高校生以上)	¥200	¥100	¥310
シルバー (65歳以上)	¥200	¥100	¥100
中学生	¥100	¥100	¥200

天照ラジウム泉

ゆめりあの浴槽に、ラジウム鉱石が入っているのはご存じですか？
 実は、このラジウム成分が発汗作用を促し、
 血流をよくして血液中の老廃物の排出を促進したり、
 新陳代謝を活発にしたり、
 自然治癒力を高めたりする働きがあるんです！



効果・効能
 リウマチ・神経痛・冷え性・腰痛・
 疲労回復・肩こり・うちみ・
 湿疹肌荒れなどの皮膚疾患



7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。

会員制教室☆随時無料体験☆実施中！！

	月	火	水	木	金	土
朝		【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始			
			10:30-11:10 元気ハツラツ体操 (当日先着30名限定)		10:30-11:10 ザ・サーキット (当日先着30名限定)	
夕		【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋ヨガ	【会員制】 11:30-12:30 ピラティス	【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
			【会員制】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児～小学2年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズチアB (小学3～6年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズダンス (小学生～中学生)	
夜	【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ

今月の健康情報 『熱中症』



熱中症とは・・・

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

日常生活での熱中症予防ポイント

- こまめに水分補給する
 - ※運動中は塩分（ナトリウム）と糖を含んだ飲料で水分補給
- エアコン、扇風機を上手に使用する
- 部屋の湿度を計る
- 涼しい服装にきる（外出時には日傘、帽子着用）
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい場所、施設を利用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 緊急時、困った時の連絡先を確認する

7月の休館日は19日(火)、20日(水)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）

