

ゆめりあだより



ゆめりあでは、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基準となりました
手指の消毒については継続して取り組んでおります。



健康情報 『ヒートショックとは』

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。それによる溺水にも要注意です。
対策をしっかりと行い、毎日のお風呂タイムを楽しみましょう。

ヒートショックにならないように対策として

- ①お風呂に入る前は水分を取りましょう。
- ②浴室と脱衣室を温める。
- ③掛湯をしてから浴槽に入りましょう。
- ④お湯の温度は40度以下、10分以内にあがりましょう。
- ⑤立ち上がる時はゆっくりと立ち上がりましょう。
- ⑥お酒や食事をしたすぐは入浴を控えましょう。
- ⑦入浴することを誰かに伝えましょう。



お風呂の健康効果

二十四節気のなかでも1年でもっとも寒い時期の大寒(1月)になり、毎日、厳しい寒さが続いています。寒くなればなるほど、皆さんも温かいお風呂が楽しみになる季節ではないでしょうか？普段はあまり気につけない【お風呂】の【健康効果】について、ご紹介します。

温熱作用

お風呂に入ると身体が温まり、血管が拡張され血流が良くなります。それにより、新陳代謝の向上や疲労回復の効果が見込めます。

静水圧作用

水面下にある身体には水圧がかかります。その圧力により、下半身に停滞していた血液等の体液が心臓の方へ押し戻され、むくみなどの解消します。

浮力作用

水中での物の重さは地上と比べて約10分の1になります。そのため、お風呂の中では身体を支える力を少し抜いて陸上よりもリラックスすることが出来ます。



1月の教室スケジュール



会 員 制 教 室 ☆ 随 時 無 料 体 験 ☆ 実 施 中

月	火	水	木	金	土
10:30-11:10 イキキ体操&ストレッチ	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45	10:30-11:10 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45	10:30-11:10 ザ・サーキット	
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 12:00	【会員制】 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
【会員制】 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 ちびっこダンス教室A (3歳～小学1年生)		【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B (3歳～小学1年生)	
【会員制】 19:05-20:05 きっずチアB (小学3～中学生)	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00	【会員制】 18:45-19:45 きっずダンスA (入門・基礎) (小学生～中学生)	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ				【会員制】 19:50-20:50 きっずダンスB (初級・中級) (小学生～中学生)	



ウォーターマッサージをしてみませんか？

1回25分 310円 (税込)

～効果～

水圧刺激により、肩から腰、下肢にかけての筋肉・腱・靱帯の凝りをやさしくほぐし、血行の改善を促進し、リラクゼーション効果に優れています。

1月の休館日 15日(月)・16日(火)

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



http://ssk-mikazuki.co.jp



YUMERIA_MIKATSUKI