

ゆめりあだより



6月の誕生石は。。。真珠(純粹・健康・長寿)ムーンストーン(愛の予感・純粹な愛)

💩 凄いうんちが出る食べ物 💩 症状別便秘解消方 ☆ ㊤

不要性食物繊維⇒便が緩い人にオススメ♪



玄米



サツマイモ



ごぼう



キノコ類



ブロッコリー



アーモンド

水溶性食物繊維⇒便が固い人にオススメ



もずく



わかめ



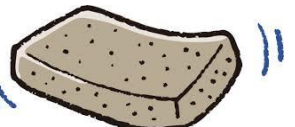
おくら



キウイ



アボカド



こんにゃく

発酵食品⇒腸内環境を整える



味噌汁



納豆



キムチ



ヨーグルト



お漬物

オリゴ糖⇒善玉菌の餌になる＝善玉菌を増やす



オリゴ糖



玉ねぎ



キャベツ



アスパラガス



大豆



にんにく



バナナ



ブロッコリー



6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 イキイキ体操&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 きつずチア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 (4歳〜小学1年生)		【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B (4歳〜小学1年生)	
【会員制】 19:05-20:05 きつずチア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 きつずダンスA (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 きつずダンスB (小学生〜中学生)	

皆様、お待たせしましたあ〜(^^)//
いよいよ、シェイプUPボクシング
の無料体験会が始まります。

第一回目は、**6/7 金曜日**

19:00〜21:00

二回目以降は、**6/14.21.28**

毎週同じ時間開催

(身体を動かすのは**1時間程度**)



YUMERIA_NIKATSUKI

みんな大好き!(^^)!!
ひかりさんのわらび餅
販売決定!!!

6/20

50パック

限定販売



〜春バテ対策〜

- ・適度に身体を動かす事で、体温が上がり筋肉への刺激で結構が良くなります。
- ・早寝早起き、規則正しい生活を心がける。
- ・毎日の入浴で、血行を良くし1日の疲労やストレスを回復させましょう。



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)



YUMERIA_NIKATSUKI

6月の休館日
17日(月)・18日(火)