三日月保健福祉センター　2024年

ゆめりあだより

7月の誕生石はルビー(情熱・勝利・優雅)とスフェーン(永久不変・才能開花・強さ)

暑くなって来たので日焼け対策についてお話します

日焼けすることによる悪影響

・肌表面から水分が奪われ、熱中症や脱水症のリスクが高まる。
・血行が悪くなり、疲労回復速度が通常の約50％まで下がる。
・紫外線を浴びすぎることで皮膚がんなどのリスクが高くなる。

主な日焼け対策

・日焼止めクリームを塗る
　一度にたっぷり塗るのではなく、こまめに塗ることがオススメです。
・肌を守る服を着る
　うすい長袖の服や、アームカバーなどにより直射日光を避ける。
・直射日光を避けるグッズを身に着ける。
　サングラスや帽子、サンバイザーにより直射日光を避ける。

乱れがちな自律神経を整える朝習慣８選のご紹介!!

① 目覚ましの大きな音で起きる⇒×
　自然光で起きる⇒〇

② 朝食は何も食べない⇒×
　少量の朝食を食べる⇒〇

③ 急いで学校や会社に行く⇒×
　時間に余裕を持って行く⇒〇

④ 砂糖などが多い甘いものが朝食⇒×
　血糖値を上げない朝食⇒〇

⑤ 出発ギリギリに起きる⇒×
　出発前は余裕をもって起きておく⇒〇

⑥ 起床しても何も飲まない⇒×
　起床した時に常温の水を一杯飲む⇒〇

⑦ トイレは最低限にする⇒×
　朝はトイレの時間を作る⇒〇

⑧ 1日中、朝日を全く浴びない⇒×
　1日に数分でも朝日を浴びる⇒〇

7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 （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】 19:10~20:10 きっずダンス （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】 19：30~20：30 シェイプUPボクシング	

友榊飲料
新商品果実アイスを
販売することになりました。
むにむに食感が特徴でまるで果実をかじりしているような満足感♪　　一個￥140

～森林浴でストレス解消～　森林浴をするとこんな効果が！！(^▽^)/
①交感神経の興奮を抑えて不眠を解消し、快適な睡眠をもたらします。
②脳の活動で血管を鎮めて、怒りや緊張などを和らげます。
③ストレスホルモンを減少させて免疫力を高めて高血圧が改善されます。
④血中の抗がんタンパク質を増加させてくれます。

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
https://ask-mikazuki.c
ユーメリー東屋Co使用
YUMERIA_MIKATSUKI

7月の休館日
16日(火)・17日(水)