

ゆめりあだより

8月の誕生石は

・ベルベット(夫婦愛・希望)・サードオニキス(情緒の絆
家庭運)・スピネル(努力・成功)

夏バテ対策についてお話しします(´Д`u)

夏バテとは。。。

- ・食欲がなくなる
- ・からだがだるい
- ・疲れが取れない
- ・よく寝れない
- ・肩こりや頭痛が起こる
- ・胃腸の調子が悪くなる

高温多湿の環境の中で汗をたくさん書くと、水分と電解質（塩分・ミネラル）が流出。その流出によって体内のバランスが崩れて熱中症状を引き起こします。

・脱水症状→食欲減退→栄養不足→体が疲れやすい→ますます食欲がなくなる。。。

夏バテに予防対策とは。。。

- ①不足しがちな水分をしっかり補給すること（カフェインが含まれていない物）
- ②ぐっすり眠って質の良い睡眠をとり体をしっかり休めること（10-15分お昼寝）
- ③栄養バランスの良い食事をとること（消化の良い食べ物、ビタミンB1,タンパク質）
- ④軽い運動をして発汗能力を上げること（お風呂上りに軽いストレッチ）

スイカが凄すぎる話!!!

スイカを食べてごうなるのか？

- ①ストレスが減る（スイカを食べるとリラックスしたときの心臓の状態になる）
- ②甘いものが欲しくなくなる（砂糖菓子の量が減る）
- ③カリウム、マグネシウムなど栄養高くカロリーが低い
- ④男性の効果
 - ・天然のバイアグラ
 - ・抜け毛予防
 - ・記憶力アップ
 - ・集中力アップ
 - ・持久力アップ
- ⑤女子の効果
 - ・冷え性改善
 - ・集中力アップ
 - ・むくみ改善
 - ・美肌効果
 - ・記憶力アップ
 - ・筋力アップ
 - ・持久力アップ



8月の教室スケジュール



会員制教室☆随時無料体験☆実施中

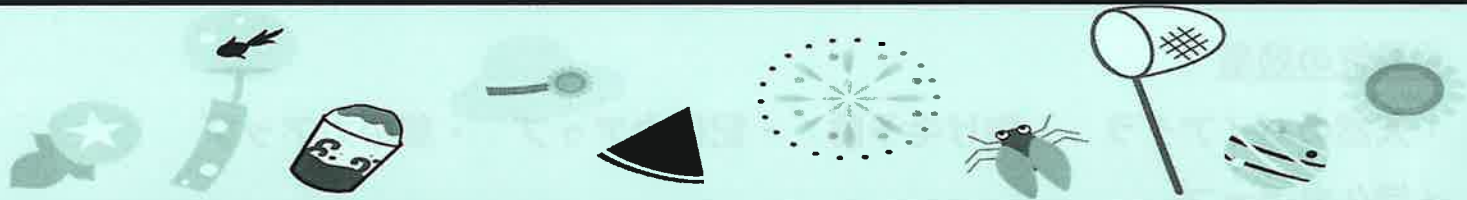
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------|
| 10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ | 【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45 | 10:30-11:10 元気ハツラツ体操 | 【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45 | 10:30-11:10 ザ・サーキット | |
| 【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 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 きッズチア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 きッズチア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 きッズダンス (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 | |



☆倉敷おからクッキー☆

国産大豆を使用した
美容と健康を考えた手焼きの
ヘルシークッキー!(^^)!

ゆめりあでは13種類を販売中
価格は ¥540 ¥650 ¥750
是非食べて見てください!(^^)♪



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)



YUMERIA_MIKATSUKI

8月の休館日

19日(月)・20日(火)