三日月保健福祉センター

ゆめりあ★だより

2016年12月号No.66

冬休み　きっず体験教室

募集中！！

期　日　／12月26･27･28日
時　間　／11時30分～12時30分
対　象　／小学校低学年～中学年
参加費／500円（3回分）

◇第1回◆　簡単 年賀状づくり
◆第2回◇　簡単 むかし遊び
◇第3回◆　簡単 おせちづくり

ヒートショックに注意!!

ATTENTION ATTENTION ATTENTION

12月に入り、また一段と寒くなりました
寒い日は熱いお風呂で身体の芯まで温まりたくなります
しかし！そんな時に注意したいのが「ヒートショック」です

●ヒートショックとは？
外気温の急激な変化により血圧が大きく変動し
失神、酷い場合だと心筋梗塞、脳梗塞等を引き起こす

●ヒートショックを引き起こす可能性が高い人･･･
・年齢が65歳以上
・持病持ち→高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、
不整脈、動脈硬化が進行している等
・熱いお風呂（42℃以上）が好き
・家の脱衣所、お風呂場が温まりにくい環境にある

●対策
・部屋の温度差をなくす（特に浴室）
・暖かい場所から寒い場所へ行くときは上着を着る
・浴槽の温度を上げ過ぎない（38～40℃）

まだまだ寒い日が続きます。
しっかり対策をとりましょう！！！

ゆめりあのお風呂は40℃設定です
ゆっくりじっくり温まってください♪

ATTENTION ATTENTION ATTENTION

30日チャレンジ

12月　下半身強化！引き締めに！

30日スクワットチャレンジ!!

期間　：　12月1日（木）～1月15日（日）
場所　：　トレーニングルーム
時間　：　10:00～12:00
12:00～14:00
14:00～16:00
16:00～18:00
18:00～20:00　の間　計5回

上記時間内にて、フォームチェック及び
スクワットチャレンジを実施します！！
目標を立て達成した人には賞状プレゼント♪
みんなで一緒にスクワット頑張りましょう★

1月　体幹強化！お腹周りの引き締めに！

30日プランクチャレンジ!!

スクワットチャレンジに引き続き、
1月16日（月）より、プランクチャレンジを行います！

スタッフも現在実践中！！

年末年始で美味しいものをたくさん食べる予定の人！
お腹周りが気になりだしたら一緒に頑張りましょう☆

◆◇年末年始の休館日◇◆

12月29日（木）、30日（金）、31日（土）
1月　1日（日）

2017年は1月2日(月)より営業致します

本年もゆめりあをご利用いただき
誠にありがとうございました。
2017年もどうぞ宜しくお願い致します。
良いお年をお迎えください。

スタジオ　レッスンプログラム

◆◇◆トレーニング室利用者なら誰でも参加可能♬◆◇◆

●教室の参加申込みは、当日先着順です。●教室受付は、各教室の30分前からスタジオ入口で行います。

	月	火	水	木	金	土
朝	10:30～11:15 ステップ	10:30～11:15 ZUMBA	10:30～11:15 ボールフィットネス	10:30～11:15 ZUMBA	10:30～11:15 かんたんエアロ	10:30～11:15 ヒーリングヨガ
						11:30～12:00 GoGoサーキット
昼			14:00～14:45 はじめてのヨガ			
夜	19:00～19:30 ダンベルエクサ		20:15～20:45 The★エクササイズ	19:25～20:05 ZUMBA		

※指導員の都合により、教室内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

会員制教室 & 回数制教室

◆◇◆スタジオプログラムでは物足りない方にもオススメです♬◆◇◆

●１階事務所にて参加申し込みが必要です。●教室受付は、各教室の２時間前から１階事務所で行います。

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
月	19:45-20:45	リラックスヨガ	一般	25名	月 2,700円	月3回
火	11:30-12:30	フィットネスフラ	一般	20名	月 2,700円	月3回
	ラウンドフィットネス利用付き 14:00-15:00	健康運動教室	一般	20名	1回 300円	毎週 火曜日
	17:00-17:45	きっずJ-POPダンス	幼稚園～ 小学生	15名	月 2,500円	月３回
	19:45-20:45	ZUMBA	一般	30名	1回 500円	
水	19:00-20:00	HipHop	中学生～ 一般	30名	1回 500円	月４回
木	10:30-11:30	ママ★フィットネス	一般	20名	1回 500円	第1･3 木曜日
	11:30-12:30	バレエストレッチ	一般	20名	月 3,600円	月4回
	ラウンドフィットネス利用付き 14:00-15:00	ロコモ予防教室	一般	20名	1回 300円	毎週 木曜日
	17:10-18:10	きっずチアA	幼稚園～ 小学生	15名	月 2,400円	月3回
	18:15-19:15	きっずチアB	小学生 (経験者)	15名	月 2,400円	月3回

	時間	教室名	対象	定員	受講料	備考
金	11:30-12:30	ピラティス	一般	20名	1回 500円	第1･3 金曜日
	16:30-17:15	きっずダンス(初級)	幼稚園～ 小学生	15名	月 3,000円	月4回
	17:20-18:20	きっずダンス(中級)	小学生	15名	月 3,200円	月4回
	18:25-19:25	きっずダンス(上級)	小学生～ 中学生	20名	月 3,200円	月4回
土	14:00-15:00	きっずバレエ	幼稚園～ 小学生	20名	月 6,000円	月4回
	19:45-20:45	パワーヨガ	一般	20名	月 1,800円	第2･4 土曜日

12月の休館日

19日(月)20日(火)

【休館日】 毎月3回目の月曜日とその翻日
(祝日の場合はその翻日と翌々日)
【開館時間】 10:00～21:30

◆◇◆お問合せ先◆◇◆

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

【ホームページ】http://ssk-mikazuki.com

小城市三日月町長神田2312-3 TEL(0952)73-9280