

わめいあだより

12月

12月の誕生石は トターコイズ・ラピスラズリ・タンザナイト・ジルコンの4種類

冬は補腎すべき

養生を怠ると腎が弱る腎が弱るとこんな症状が出てくる

- ・骨がもろくなる・歯のトラブル・白髪、抜け毛など髪のトラブル
- ・耳鳴り、難聴・トイレが近い・ホルモンバランスが乱れる・感情が不安定

冬のオススメ黒い食べ物

- ・黒ごま ・黒豆 ・きくらげ ・しいたけ ・玄米
- ・黒米 ・ひじき ・のり ・わかめ ・こんぶ



冬のおすすめタンパク質

- ・豚肉 ・鹿肉 ・羊 ・えび ・牡蠣
- ・すっぽん ・アワビ ・ホタテ

冬のオススメ調味料

- ・味噌 ・醤油 ・黒砂糖 ・黒コショウ ・黒酢
- ※発酵調味料がオススメ



冬のオススメ野菜・香辛料

- ・根菜類(特にネバネバ系) ・ヤマイモ ・里芋
- ・レンコン・ニラ ・ニンニク ・しょうが ・山椒
- ・唐辛子 ・黒ニンニクも◎

冬のオススメおやつ

エネルギーがぎゅっとつまった
ナッツやドライフルーツ

- ・クルミ ・アーモンド ・松の実 ・クコの実など



- * 弱火でじっくり煮込んだもので身体を温めましょう*
- * 早寝して、風邪を引かない体づくりをしましょう*



12月の教室スケジュール



月	火	水	木	金	土
10:30-11:00 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	10:30-11:00 ザ・サーキット	【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	10:30-11:00 姿勢改善エクササイズ	10:30-11:00 さわやかストレッチ
【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 11:30-12:45 骨盤底筋トレーニングヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		【会員制】 20:00-21:00 アロマ・ヨガ (第2・4土曜で開催)
【会員制】 18:00-19:00 きつずチアA (年少児～小学2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)		【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)		【会員制】 20:00-21:00 アロマ・ヨガ (第2・4土曜で開催)
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ					

年末年始のご挨拶と休館日のお知らせ

今年も多く皆さまにご利用頂き誠にありがとうございました。
来年も皆様が健康で元気な一年をお過ごし頂けるように
スタッフ一同心よりお待ちしております。

年末年始の休館日

12/29(月)～1/1(木)の4日間お休みです。

1/2(金)10時より通常営業致します。

初風呂・初トレにゆめりあをご利用ください

スタッフ一同、お待ちしております。

2026年も宜しくお願い致します。



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



12月の休館日
15日(月)・16日(火)

【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)