

2025年 三日月保健福祉センター

# ゆめしいあだよい

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

## 冬は補養するべき

養生を怠ると貧が弱る貧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つた  
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、風邪を引かない体つくりをしましょう\*



# 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 パレエストレッチ		【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

今年多くの皆さん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年も宜しくお願ひ致します。



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

【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)



12月の休館日

15日(月)・16日(火)