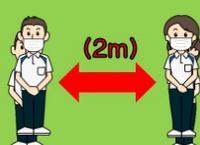
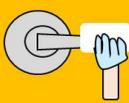


ゆめりあだより

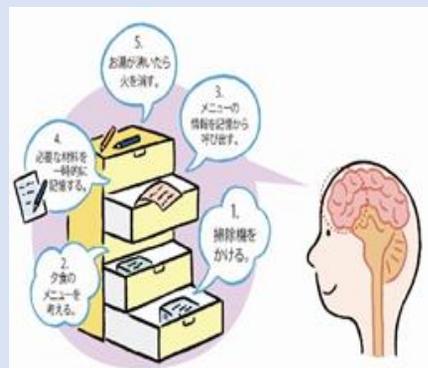


ゆめりあでは、以下の感染症対策に継続して取り組んでおります。

健康チェック 発熱や風邪症状があれば 利用しない 	マスク着用 咳エチケット  	間隔をあける 	手洗い・消毒  	共用部の消毒  	換気 換気にご協力ください 
---	---	--	--	---	--

☆ 健康情報 ☆ 『脳を活性化』

いま何を取りに来たのか忘れてしまった…顔は浮かぶのに名前が思い出せない…。このような『ど忘れ』の経験はありませんか？そんなものと諦めがちですが、脳は筋肉と同様に使えば使うほど鍛えられる器官です。年齢に関係なく、脳は鍛えることで、記憶力や判断力といった様々な力を存分に発揮できるようになります。『ど忘れ』が気になったら、脳を鍛えるチャンスです！！脳を意識して使って、活性化させましょう！！



【脳のメモ帳】を訓練して脳を活性化

脳を活性化させるカギは、脳「ワーキングメモリ」にあります。前頭前野（脳の前側）という領域に強くかかわる【脳のメモ帳】のようなものです。例えば、計画を立てる、家事や用事をこなす、会話を楽しむなど、私たちの知的活動に深く関わっています。疲労やストレス、加齢により機能が低下すると、作業効率や成果が落ちたり、すぐに判断できず、物事を同時進行できなかつたりすることが目立ってきます。ワーキングメモリはトレーニングを積むことや必要な栄養分を摂取することで、効率よくスムーズに使うことが出来るようになります。

『ブレインフード』

ブレインフードとは、脳の働きを活性化させる効果が期待されている食べ物のことです。日々の生活で簡単に取り入れられるブレインフードを紹介します。

- ・<青魚> サバ、サンマ、イワシの青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれています。脳の存在神経細胞を再生・保護する働きや情報の伝達をスムーズにする働きがあります。
- ・<大豆> 畑の肉とも言われる大豆は、レシチンを多く含んでいます。レシチンは体内でアセチルコリンに変換され、脳の記憶力を高めます。脳にとって欠かせない神経伝達物質の1つで、記憶力や認知能力をうまく働かせるために必要となります。
- ・<チョコレート> カカオには、抗酸化物質のテオプロミンが含まれており、脳をリラックスさせたり細胞の老化を防いだりしてくれます。
- ・<トマト> トマトにはリコピンと呼ばれる抗酸化物質が多く含まれており、定期的に摂取することで、記憶力の低下や認知症を防いだり、老化を抑制したりする働きが期待されている栄養素です。
- ・<緑黄色野菜> ほうれん草やブロッコリー、カボチャに多いビタミンKは血液をサラサラにし、さらに記憶力の維持に働くと言われてしています。

2月の教室スケジュール



安心して参加していただけるよう感染症対策をしております。

☆ 会員制教室 ☆ 随時無料体験 ☆ 実施中 ☆

	月	火	水	木	金	土
朝		【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始	
	10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ (当日先着30名限定)		10:30-11:10 元気ハツラツ体操 (当日先着30名限定)		10:30-11:10 ザ・サーキット (当日先着30名限定)	
	【回数制】 12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋ヨガ	【会員制】 11:30-12:30 ピラティス	【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
夕		12:00 受付開始	【会員制】 18:00-19:00 きッズアA (年少児〜小学2年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズアB (小学3〜6年生)	【会員制】 19:00-20:00 きッズダンス (小学生〜中学生)	
夜	【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ

☆ 酸素カプセルのご案内 ☆

酸素を体内へ多く取り込むことにより
体や脳への良い動きが期待されます。

集中力UP! 睡眠の質UP! 疲労回復!

30分 1,680円
60分 2,800円
3回綴り券 3,000円



☆ 歪み測定会 ☆

トレーナーによるストレッチ指導

2/28(火) 予約制

骨格の歪みが数値で分かる!
筋肉の状態が色でわかる!
自分を知って改善できる!



測定+改善運動1,500円(税込) 30分程度

2月の休館日は、20日(月)・21日(火)です。

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)



NEW
Instagram



YUMERIA_MIKATSUHI