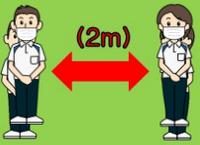
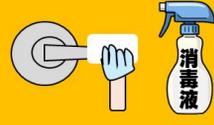


# ゆめりあだより



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。

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

## ☆健康情報☆ 『水分補給』

### 水分が不足するとどうなるか

#### 1. 血液がドロドロになる

血液の粘度が上がり血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因になります。また、血液の流れが悪くなると細胞に酸素がいかず、免疫力の低下、脳や内臓の機能の低下などを引き起こします。

#### 2. 血液循環が悪くなる

代謝が低下し体のむくみや冷えの原因になります。

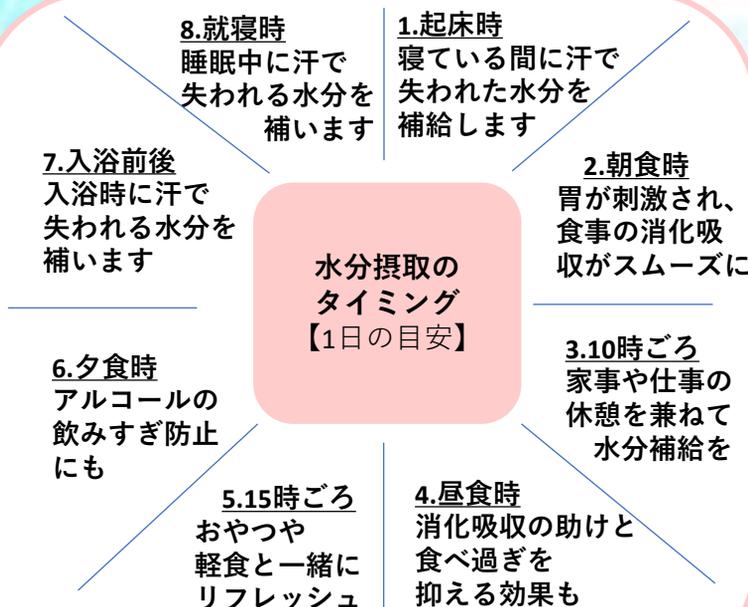
#### 3. ウイルスが侵入しやすくなる

喉や鼻の粘膜が乾燥しているとウイルスが侵入しやすくなります。

#### 4. 膀胱炎になりやすくなる

1日の水分出納を平均に保つため、尿量が調節されます。尿の回数が減ると、それだけ膀胱に菌が長く留まっていることになります。また、尿の中で菌がどんどん増えていきます。

### 水分補給のタイミング



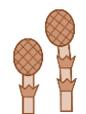
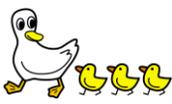
150mlのお水を  
8回飲めば  
合計1.2ℓ！

水分補給には、お水か、カフェインの含まれていないお茶が適しています。お水が飲みにくい場合は、フルーツを浮かべて、フルーツウォーターを作ってみましょう。ビタミンも摂れ、見た目もオシャレで気持ちが上がります☆  
トレーニング・入浴の際は、しっかりと水分補給を行いましょう。

# 3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

## 物販情報♪ 佐賀県江北町 イイダ靴下の取り扱いを始めます♪

第一弾! 快適・快眠をサポート!

**ふくらはぎ 着圧サポーター**

第二の心臓「ふくらはぎ」の筋肉のポンプ作用をサポートし水分・老廃物を循環

このようなお困りがある方におすすめです

チェック

- 夜トイレに繰り返し起きてしまう
- 遠くへのドライブや旅行を楽しみたい
- ぐっすり眠れない
- 足の疲労感が取れない

段階着圧設計で筋肉のポンプ作用を活性化

足首からふくらはぎにかけて段階的な圧力が加わることで、疲労の蓄積を軽減し、快適な生活ができます。

テーピング編みで筋肉の動きをサポート

筋肉に沿った独自の編み方(テーピング編)が、筋肉の動きを補助し、運動能力向上に貢献します。

引き締め階段着圧設計で脚キレイ

段階着圧設計で脚をキュッと引き締め、脚をキレイに見せます。

是非、着圧サポーターを試してみてください。  
今後、他の商品も随時販売予定♪お楽しみに!

**3月の休館日は、22日【水】・23日【木】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\_MIKATSUKI