

ゆめりあだより



11月の誕生石は トパーズ・シトリン両方とも心を落ち着かせてくれる宝石です。

秋バテの原因は寒暖差の自律神経の乱れと 秋バテの代表的な症状

夏の暑さによる疲労蓄積に気付かず涼しくなっても体調がいまいち
すぐれない人は秋バテのサインかもしれません。

だるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、食欲不振、胃もたれ、
不眠、立ちくらみ、便秘、下痢などはありませんか？

対策として。。。↓

- 対策① 質の良い睡眠をとってしっかり体を休ませること
入浴が副交感神経を優位にさせる！出来るだけシャワーだけで
済ませずにお湯をはった40℃程度の湯船につかりましょう。
- 対策② バランスの良い食生活で必要な栄養素をしっかり摂取
乳製品、脳や神経を緩和させるGABAを含むトマト、ビタミン
B1が豊富な豚肉や納豆などを食べましょう。
- 対策③ 毎日30分程度の運動が自律神経機能の回復につながります。
ジョギング、ヨガ、散歩など軽めな有酸素運動がオススメです
が、毎日忙しい人は出来るだけ階段を使って体を動かしましょう。
- 対策④ 心地よい香りが心や身体を癒します。
アロマの香りは、自律神経やホルモンのバランスを司る視床下
部に直接働きかけ、心身の不調を緩和します。

アロマの種類は

◇リラックス効果の高い精油は？

・ラベンダー、ベルガモット、ネロリフランキンセンス、サンダルウッド

◇効果の高いアロマの使い方は？

・入浴時のアロマはリラックス効果up

・就寝時のアロマが睡眠の質を高め自律神経を整える

11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】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児～小学2年生)					
【会員制】 19:05-20:05 きッズチア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					

第22回 ゆめりあ創業祭

～お楽しみ抽選会のお知らせ～

回数券の販売期間は
11月7日(金)～11月16日(日)

(この期間に1000円分〔100円券11枚綴り〕の回数券をご購入いただくと
抽選券が一枚付いてきます。)

当選者への景品交換は、
11月19日(水)～11月30日(日)の間で行います。

～景品の一部ご紹介～

- ・トレーニング室 1ヶ月無料(3名) ・浴室 1ヶ月無料(3名)
- ・ばあばの菓子工房クリスマスケーキ(3名) ・ヨガ体験(5名)
- ・紅白饅頭(創作和菓子ひかり) などなど多数揃えております。



小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコーススポーツ九州株式会社
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282



11月の休館日

17日(月)・18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)