

ゆめいあだよい

1月の誕生石は

・ガーネット：忠誠や真実の愛
目標に向かって突き進み努力の成果を実らせて成功へと導いてくれます

健康に良いお鍋の紹介！

1

キムチ鍋



タンパク質が豊富で1人前あたりのカロリーも低い万能鍋です♪体を温めたり、発汗作用もあり、おすすめです！

2

水炊き



水炊きは野菜、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれており、栄養バランスの良い鍋料理です

3

トマト鍋



トマトに含まれるリコピンが、善玉コレステロールを増やしたり、動脈硬化を予防します、生活習慣病予防にも効果的です

4

豆乳鍋



豆乳には大豆イソフラボンが含まれており、更年期障害の改善や骨粗しょう症の予防に役立ちます、また免疫力を高めたり、体内の老廃物を排出したりする効果もあります

鍋料理はヘルシーなイメージがありますが材料や食べ方によっては、太る原因にもなりますので注意しましょう！



- ①よく噛んで食べる
- ②量を決めて食べる
- ③鍋のしめでご飯やうどん食べすぎない



1月の教室スケジュール

会員制教室☆随時無料体験☆実施中

月	火	水	木	金	土
10:30-11:00 元氣ハツツ体操	【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)	【回数制】10:30-11:30 ステップ☆エクササイズ (先着20名限定)	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 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児～小学2年生)		【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A (4歳～小学1年生)		【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B (4歳～小学1年生)	
【会員制】 19:05-20:05 きっずチア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】 19:10～20:10 きっずダンス (小学生～中学生)	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ				【会員制】 19:30～20:30 シェイプUPボクシング	

1年の計は元旦にあり

～今年もゆめりあで素敵な1年を～

本年もよろしくお願ひします！

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)

1月の休館日

20日(月)・21日(火)




YUMERIA_NIKATSUHI