三日月保健福祉センター　2025年 6月

ゆめりあだより

6月の誕生石　貝から作られる真珠・月を象徴するムーンストーン・皇帝に献上された宝石アレキサンドライト

「歯磨きって何分かけてる？」

6月4～10日まで「歯と口の健康習慣」です。はみがきを怠ると痛い思いもするし、治療にかかる時間と費用もかかりますので予防に限ります！！

オトナの歯の本数は親知らずが上下あれば３２本！なければ２８本あります。

例えば30本あるとして、もし3分磨いているとして、、、180秒で30本磨くとして、1本につき6秒ということになります。

歯はそれぞれが複雑な形をして

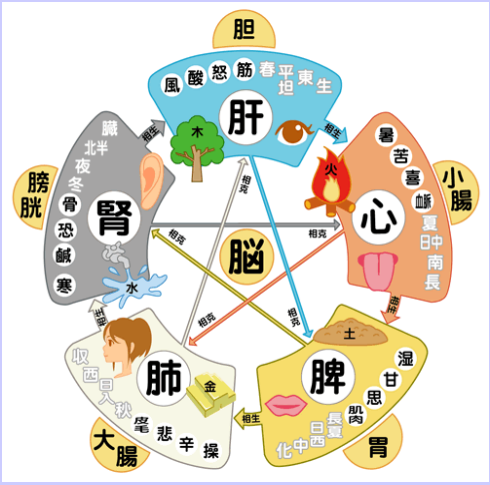
・平な面もあれば、溝もある・手前があれば、奥もある・表もあれば、裏もある

人によっては歯が重なっている部分もあります。

デンタルフロスや歯間ブラシも活用しながら、夜の歯磨きだけでも1本1本丁寧に10分未満は行い、歯の健康を保つようにしましょう。🦷

「ゴーヤをたべよう！！」

ゴーヤは造血作用ががあり体の発達にも重要な葉酸、体内の塩分調整をするカリウム、食物繊維も豊富に含まれています。



・6月～8月くらいが旬のゴーヤ

栄養：モモルデシン…苦味成分の元で、胃腸の粘膜を保護し、調子と整え、食欲増進効果も◎

ビタミンC…血管や歯などを健康に保つ。

鉄の吸収を助けるので、貧血予防に◎

五臓の中でも、心・脾・肺

☆寒性の食材で、体にこもった汗を冷ますので、熱中症や夏バテ予防に◎

☆炎症を鎮めるので、赤ニキビなどの肌トラブルや目の充血の改善などにも◎

白いゴーヤは、苦みが少ないので生でも美味しく食べられるみたいです☺

6月の教室スケジュール

会　員　制　教　室　♪　随　時　体　験　受　付　中

月	火	水	木	金	土
10:10-10：40 元気ハツラツ体操	【回数制】10:10-11:10 ＺＵＭＢＡ （当日先着30名限定）	10:10-10:40 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 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 きっずチアＡ （年少児～小学２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】 19:45-20:45 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	

ヨガ教室ワンコイン 体験

リラックス・ヨガ
毎週月曜日　20：15～21：15

ゆっくりと呼吸しながら心と体をリラックスさせることで、心身の緊張を解き、血行促進、疲労回復、自律神経のバランスを整えます。

骨盤底筋トレーニングヨガ
毎週火曜日　11：30～12：45

骨盤底筋を鍛えることで、子宮脱の予防します。
妊娠や出産、更年期などで、骨盤底筋が弱りやすいのでトレーニングして鍛えていきます。

リフレッシュ・ヨガ
毎週土曜日　19：45～20：45

心身のリラックスとストレス軽減を目的としたヨガで、日常生活で溜まった疲れや緊張をほぐし、心身をリフレッシュさせストレスを軽減する効果が期待できます。

ご予約は1階事務所で受付中です。

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

ゆめりあホームページ
https://ssk-mikazuki.jp/

YUMERIA_MIKATSUKI

【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）

6月の休館日
16日(月)・17日(火)