

# ゆめりあだより



7月の誕生石はルビー(情熱・勝利・優雅)とスフェーン(永久不変・才能開花・強さ)



## ☀️ 熱中症警戒情報! ☀️



### いよいよ夏本番がやってくる!

人の体は、36～37℃の範囲で体温が調節されています。体温が37℃を越えると、自律神経の働きで末梢血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして熱を放出しようとして、汗を多くかくことで、汗の蒸発に伴って熱が奪われ、体温が低下します。暑い環境で体内にこもった熱を放出できなくなると、体温が上昇し体調に異変が生じます。これが**熱中症**です。

熱中症は、こうして体温を調整する機能がコントロールを失い、体温が上昇してしまう機能障害ですが、炎天下ばかりでなく、室内でも起こり得ます。

### もし熱中症になってしまったら...



- ① 涼しい場所へ移動
- ② 衣服を緩める
- ③ 体を冷やす
- ④ 水分・塩分補給
- ⑤ 安静
- ⑥ 医療機関の受診



### 熱中症 予防

## 熱中症の基本的な対策の紹介!!

① こまめな水分補給



④ エアコンをうまく活用しましょう



② アルコールはほどほどに



⑤ 首回りは特に注意して冷やしましょう



③ 塩分も摂りましょう



⑥ 極力日陰で休みましょう



# 7月の教室スケジュール



会 員 制 教 室 ☆ 随 時 体 験 ☆ 実 施 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 きつずアA (年少児～小学2年生)					
【会員制】 19:05-20:05 きつずア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	

## 夏のトレーニング1WEEK

7/13(日)～7/19(土)は毎日サービスプログラムを実施します!

7/13(日)	10:30～11:30	お楽しみレッスン	あいIR
7/14(月)	10:10～10:40	元気ハツラツ体操	西村IR
7/15(火)	13:00～13:30	ストレッチ	ゆきIR
7/16(水)	10:10～10:40	ザ・サーキット	ゆきIR
7/17(木)	13:00～13:30	お楽しみレッスン	杉原IR
7/18(金)	13:00～13:30	お楽しみレッスン	西村IR
7/19(土)	10:30～11:00	さわやかストレッチ	鹿島IR



**特典** パーフェクト参加でお風呂1回無料券  
スタンプカードを発行します(^^)  
7個集めて特典をgetしよう!!!!(◇)ゞ



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)



7月の休館日

22日(火)・23日(水)