

ゆめりあだより



8月の誕生石はペリドット(幸せな結婚・夫婦和合)と スピネル(夢を叶えるお守り)

暑さに負けない体に！！夏バテ予防方法7選！！

①室内の温度は…26～28℃

外と中の温度差が大きいと自律神経は乱れたり体に大きな負担がかかってしまいます。

②バランスの良い食事

夏はついさっぱりしたものを食べたくなりますがバランスの良い食事をとるのも大切です。カレーは食欲増進の効果があるので夏バテ対策にも繋がります。

③冷たすぎる飲み物は控える

暑い日に飲むキンキンのビールは最高ですが…体のことを考えるとほどほどがいいですね！

④こまめに水分補給＋塩分補給も忘れずに！

体重の3%の水分が失われると体の機能が低下してしまうのでご注意！

⑤ストレッチやヨガなど…軽い運動をする

涼しい場所(外なら涼しい時間)無理のない程度の運動をすることで夏バテ防止になります。

⑥リラックスして入浴する

夏はついシャワーだけにしがちですが39～40℃の暑すぎないお湯で15分間を目安に入浴するのがオススメです。

⑦質の良い睡眠

疲労を蓄積しないようにしっかりと睡眠をとるのも大切。室内温度や寝具、香りなど寝る前のコンディションを備えておくのもオススメです。

疲労回復する食べ物5選

- ①卵 ・良質なタンパク質 & ビタミンB群が豊富で、筋肉の修復や、全身のエネルギー代謝をサポートします。
- ②バナナ ・手軽にとれる天然のエネルギー源。ブドウ糖＋カリウムで、脳と筋肉の疲労回復にピッタリ！
- ③鮭 ・アスタキサンチン & 良質なタンパク質で、炎症を抑えて、体の回復力を高めます。
- ④ナッツ(アーモンド・くるみ) ・ビタミン・マグネシウム・オメガ3脂肪酸で脳疲労 & 神経の安定に(※大体1日10粒ほど)
- ⑤発酵食品(納豆・味噌・ヨーグルト) ・免疫力アップ＋気分の安定にも効果的(※一日一発酵)

8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 きつずチアA (年少児～小学2年生)					
【会員制】 19:05-20:05 きつずチア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					

夏の疲れをリセットしませんか??

8/20(水)～8/26(火)でリラクスマシン体験会

1. ウォーターマッサージ25分 **310円→100円**
(肩・腰・足は疲れていませんか? 全身のこりにどうぞ)
2. 電子浴20分 **100円→無料**
(肩こり・便秘・不眠症)
3. ソラーチ14分 **220円→100円** *ソラーチは現金のみとさせていただきます。
(足裏の疲れは内臓からの疲れ…。外反母趾ではありませんか?)

※尚、お支払いは受付にて回数券or現金でお願いします

1週間で疲労回復させましょう(‘◇’)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)



8月の休館日

18日(月)・19日(火)