

ゆめりあだより



9月の誕生石はサファイヤ(寵愛・誠実)と ラピスラズリ(幸運・真実)

朝晩が大分涼しくなってきた、過ごしやすくなりました。残暑と乾燥した秋気の影響により喉の痛みや乾燥、鼻血などが出やすくなるので適度な保湿を(^_^)/

秋に食べておきたい食材(*^^)v

椎茸 干すとビタミン増えます

椎茸は紫外線に当てると、骨や歯の発育を促すビタミンDが増えます。軸にも、カサの部分と同じように栄養が含まれています。

エリタデニン…椎茸特有の栄養成分で、血中のコレステロール濃度を下げる働きがある。食物繊維…水を吸収して便のカサを増やす不溶性食物繊維が豊富。便通の改善に良い。

☆胃腸の弱りからくる食欲不振や、胃もたれなどに良い。

☆気を補うので、エネルギー不足の体を補強してくれる。



梨 疲労回復にバッチリな果物

体を冷やす食材なので、冷え性の方や胃腸の調子が良くないときなどは、食べ過ぎに注意です。

カテキン…抗菌・殺菌作用に加え、コレステロールや糖質の吸収を抑える働きがある。アスパラギン酸…アスパラガスにも含まれるアミノ酸の一種で、疲労回復効果や活用を高める作用がある。

☆水分を多く含んでいるので、体を潤し熱を冷ます。喉に渴きや咳、炎症による痛みなどに良い。

☆利尿作用や酒毒を消す作用もあるので二日酔いにも良い。



かぼちゃ 老化予防にもオススメ

かぼちゃの種にはむくみ解消や母乳の出を良くする効果があります。

でも、かぼちゃの種を食べ過ぎるとアレルギー症状や動脈硬化などを起こす恐れがある成分が含まれているので、ナッツアレルギーがある方は特に注意です。1日の10～15粒くらいを目安に食べましょう。

ビタミンE…悪玉コレステロールの酸化を防いで血管の健康を保持する。

Bカロテン…抗酸化作用があり、細胞の酸化を防いで老化を防止する。

☆体を温めて胃腸の消化吸收を促す。胃腸の調子が悪い、冷え性の方に良い。

☆体力が落ちている時や、何となくだるい慢性的な疲労感、便秘などにも良い。



9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					

9/15 菊風呂です。

ごゆっく(い)お入いくださいませ。



9/15 わらび餅 (創作和菓子ひかい)



1箱 **250円** での販売もします。

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)



YUMERIA_NIKATSUKI

9月の休館日

16日(火)・17日(水)