

ゆめりあだより

冷房・冷たい飲み物で腸は冷えてないですか？？？

1. 朝起きたら歯を磨きコップ一杯の白湯を飲もう。
体は起きててもまだ内臓は眠っているので白湯で起こしてあげましょう。
そして朝食を食べ腸を刺激させましょう。
2. 朝食後は必ずトイレに行き排便する習慣をつけよう。
副交感神経を優位にすると排便しやすくなる。トイレ数分はリラックスして過ごし、朝の時間がない人もトイレの時間は確保しましょう。
3. ストレス発散方法を見つけ溜めないようにしよう。
ストレスを感じると交感神経が優位になり腸の動きが悪くなります。
音楽や散歩などストレス対処法を探しましょう。
4. 毎日30分の運動習慣をつけ、腸を刺激してあげよう。
いつもより少し早歩きで歩いたり、階段を使ったり、買い物は無理しない距離なら歩いて行ったりしましょう。
5. 炭水化物ダイエットは避けバランス良く食べよう。
腸内細菌のエサは食物繊維で日本人にとってお米は貴重な食物繊維源。
実は野菜より穀物の方が食物繊維が豊富です。
6. 1日に1食は発酵食品を食べて善玉菌を増やそう。
ヨーグルトは寝る2時間くらい前がベスト。胃酸の分泌が落ち着き腸内細菌が活動しやすい空腹より何か食べた後の方が効果は高まります。
7. 食事は量より品数。外食は一品料理より定食にしよう。
丼や麺など一品料理は食物繊維が不足しがち…品数の豊かさやバランスのよい食生活の基本が大事です。
8. 安易に薬に頼らないようにしよう。薬を使用するときには一旦考えよう。
医薬品の中には腸内フローラに悪影響あったり抗生物質は1週間の服用でも腸内細菌を全て死滅させると考えられているんです…



今月の推し アームエクステンション 【強化部位・効果・注意点】

- ・主に上腕三頭筋(二の腕)
- ・二の腕の引き締めます。
- ・物を持ち上げたり、押したり、投げたりする時に使われる筋肉です。
- ・動作中に肘が、浮いたり左右にずれたりしないように気を付けましょう。

10月の教室スケジュール



	月	火	水	木	金	土
AM	10:30-11:00 元気ハツラツ体操	【会員制】 10:10-11:10 太極舞 (第2.4火曜日)	10:30-11:00 ザ・サーキット	【都度払い】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	10:30-11:00 姿勢改善 エクササイズ	10:30-11:00 さわやかストレッチ
	【都度払い】 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	【都度払い】 11:30-12:30 ガンパルーン体操 (第2.4水曜日)	満員御礼 11:30-12:45 バレエストレッチ		
PM	【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児～小学2年生)	【都度払い】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)		【都度払い】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)		満員御礼 アロマヨガ (第2.4土曜)
	【会員制】 19:05-20:05 きっずチアB (小学3～中学生)					
	【会員制】 20:15-21:15 リラックスヨガ					

有料教室¥500体験実施中

ご来館お待ちしております(^_^)/

ハロウィンイベント開催

期間 10/25日～10/31土

**ゆめりあインスタ
新規会員様限定!**

1



ゆめりあInstagramを
フォロー!

2



ハロウィン投稿に
いいね!

でカプセルが
1回
引けます!



カプセルの中身は
何が入っているか**お楽しみ!**

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)



10月の休館日

19日(月)・20日(火)