2026年　三日月保健福祉センター

ゆめりあだより



食欲の秋!! あなたの腸は元気ですか？

美味しい食事は味も然り。胃や腸が健康であることが必須。
加齢ではなく生活習慣が原因で食べる楽しみが減るのは誰でも嫌ですよね…。

まずは、現在の消化力のチェック。チェックが多いほど消化機能が弱まっています。

- ☐　起床後、胃もたれやむかつきを感じる。
- ☐　日中、胃の痛みやお腹の張りを感じる。
- ☐　食欲がなく空腹感を覚えない。
- ☐　酸っぱい液がこみあげてくることがある。
- ☐　胸焼けがある
- ☐　食べ始めですぐにお腹がいっぱいになる。
- ☐　普段と同じ量だが、食後お腹の張りがある。
- ☐　しょっちゅう、げっぷが出る。
- ☐　胃にキリキリした痛みが走ることがある。

胃に負担をかけない食べ方のおすすめ

・基本的に規則正しく、ゆっくりと腹八分目で3食、食べること。
・食事の時間帯に注意し、夕食は寝る3時間前まで。
　体は寝ているように見えても体内は休まず働き続けている。
・食後すぐ睡眠は胃に負担がかかる。
体の右側を下にして横になると消化を助けます。心臓が右の人は左側を下に。
・十分に休養を取りストレスを解消する。
　ストレスは自律神経を乱し胃の動きも鈍くするので気を付けましょう。



今月の推し　レッグカール

【強化部位・効果・注意点】

・主に大腿二頭筋を鍛えます。
・太ももを引き締めます。
・歩く、走る、膝を曲げるといった日常生活に必要な筋肉です。
・関節への負荷が少ないので膝や腰への負担が少なく、初めての方やリハビリ中の方にもおすすめです。

11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 ガンバルーン体操 （第2.4水曜日）	満員御礼 11：30-12：45 バレエストレッチ		
PM	満員御礼 18：15-19：15 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 20：00-21：00 アロマヨガ （第2.4土曜）
	満員御礼 18：40-19：40 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

第23回　ゆめりあ創業祭

・・・年に１度のお楽しみ抽選会のお知らせ・・・

・回数券販売期間：11月1日(日)～11月15日(日)

“この期間に1000円分(100円券11枚綴り)の回数券を
ご購入いただくと抽選券が一枚付いてきます”

・景品交換期間：11月18日(水)～11月30日(月)



【 一部の景品紹介】

・トレーニング室　1ヶ月無料(3名)　・浴室　1ヶ月無料(3名)
・クリスマスケーキ(3名)（ばぁばぁの菓子工房 ）・天山酒蔵(日本酒)
・ジュース各種などなど多数ご用意しております。

是非、年に1度の抽選会をお楽しみください!!!

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）

ゆめりあホームページ
YUMERIA_MIKATSUKI

11月の休館日
16日(月)・17日(火)