

2026年 三日月保健福祉センター

# ゆめりあだより



一年で一番寒くなるこの時期、体調不良には十分気を付けましょう

## 風邪にはこれ!! 症状別おすすめ食材!!!!

「頭痛」	・わかめ ・納豆 ・ほうれん草 ・バナナ
「鼻水ズルズル」	・玉ねぎ ・しんこん ・青魚 ・ブロッコリー
「食欲がない」	・おかゆ ・ゼリー ・ヨーグルト ・スープ
「咳」	・梨 ・うどん ・りんご ・粟豆
「喉が痛い」	・大根 ・はちみつ ・茶碗蒸し ・プリン
「吐き気」	・おかゆ ・うどん ・アイス ・豆乳
「熱が出てきた」	・うどん ・おかゆ ・ブロッコリー ・りんご
「痰が絡む」	・しょうが ・はちみつ ・りんご ・大根
「下痢してる」	・おかゆ ・豆腐 ・ほうれん草 ・りんご



## 今月の推し チェストプレス

【主動筋】 ・ 大胸筋  
【補助筋】 ・ 上腕三頭筋 ・ 三角筋

### 効果・特徴

主に大胸筋を鍛えるトレーニングで  
立体感のある胸にして、たるんだ  
二の腕を引き締めます。

# 2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	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	10:30-11:00 ザ・サーキット	【回数制】 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
	【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		
PM	【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児～小学2年生)	【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】 20:00-21:00 アロマヨガ (第2.4土曜)
	【会員制】 18:30-19:30 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			

今年もやいま～す！＼(～o～)／  
「ばあばの菓子工房」よりバレンタインスイーツ作り体験！！  
ガトーショコラ 1ホール(12cm)

日時： 2/11(水) 13:00～15:00

場所： ゆめいあ 1F 調理実習室

料金： 1組 ¥2,000

定員： 10組 ※小学生以下は保護者同伴



グルテンフリー

予約は、ゆめいあ(73-9280)までお願い致します。

ご参加お待ちしております。(～)／

※持ってくるもの ・エプロン・三角巾・マスク・上履き※

小城市三日月保健福祉センター『ゆめいあ』

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)



YUMERIA\_NIKATSUKI

2月の休館日

16日(月)・17日(火)