

# ゆめりあだより



## 免疫力を高める飲み物 7選

### ① 生姜湯

生姜湯に多いジンゲロールには強い抗酸化作用があり体を内側から温める効果があり、寒い時に飲むと良い。

### ② 緑茶

緑茶には免疫機能を強化するカテキンが含まれておりウイルスが体内に侵入するのを防ぐのに役立つ。

### ③ ココア

ココアにはフラボノイドという抗酸化物質が含まれており免疫力を高めると同時にストレスの軽減にも効果がある。

### ④ レモン湯

レモン湯にはビタミンCが豊富でウイルスと戦う白血球やリンパ球の機能を高める効果がある。

### ⑤ 黒酢ドリンク

黒酢にはアミノ酸や酢酸が含まれており代謝を促進する働きがある。体内のNK細胞も活性化されるので病気への抵抗力が増す。

### ⑥ 飲むヨーグルト

飲むヨーグルトには善玉菌が豊富なので腸の調子が良くなり免疫力が上がる。糖質が多いので飲みすぎには注意。

### ⑦ プロテイン

プロテインとは日本語にするとタンパク質のことで免疫細胞そのものを作り免疫機能の安定と体力の維持に役立つ。



## 今月の推し バックエクステンション

### 【強化部位】

- ・脊柱起立筋・大殿筋
- ・ハムストリングス

### 効果・特徴

背中の筋肉が向上し、背筋が伸びることで姿勢が改善され、肩こり腰痛改善にもつながります。

# 4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 きッズチア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 きッズチアB (小学3～中学生)	4月13日の月曜日より 19:05～20:05に戻ります!!				
	【会員制】 20:15-21:15 リラックスヨガ					

**有料教室 ¥500体験実施中**

こんな症状のある方は  
ぜひ、ご参加ください!

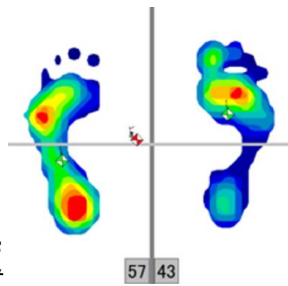


## 重心バランス測定会

を開催します!!

自分の身体と足うらのゆがみ、知っていますか?  
オーダーメイドインソール無料体験・販売会します!

日時  
4/18(土)10:00～17:00  
※1日限定 測定は30分程度



ご予約受付 0952-73-9280

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



**4月の休館日**  
**20日(月)・21日(火)**

【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)