

ゆめりあだより



五月病 傾向と対策

5月病とは…??

何となく体調が悪い…やる気がでないなど心身に不調があらわれる状態…心の病気なので放っておくと悪化して、適応障害、うつ病、パニック障害、不眠症などといった病気になってしまうかも…

5月病の対策

①「まあ～いつか」の思考を持つ

ある程度のご事は「まあ～いつか」とやり過ごせる心の余裕を持つと◎
100点ではなく及第点を目指そう!!

※ミスするときだってあるし、頑張れないときだってある。

②コミュニケーションを増やす

コミュニケーションをとることはストレスの緩和に効果大!!

③小さな目標とプチご褒美を用意

今日、最低限クリアしたい目標とそれが出来た時のプチご褒美でモチベーションを保つ。

④楽しいと思える時間を作る

心置きなく過ごせる友人に会ったり、美味しいものを食べに行ったり楽しい時間を作って気分転換を!!

⑤生活リズムを調える

当たり前のご事だけど心身の健康には生活リズムを調える? 整える? のが一番。
十分な食事・睡眠・運動を心がけましょう。

※湯船に浸かって体を温めたり、ストレッチをするなども効果的です。

アダクション



今月の推し

・アブダクション・アダクション

【強化部位・効果・特徴】

- ・アブダクション(中殿筋・小殿筋)
(ヒップアップ・骨盤の安定・歩行バランスの向上で転倒防止)
- ・アダクション(内転筋)
(内ももを引き締め・骨盤の安定)

アブダクション



5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		10:30-11:00 ザ・サーキット	【回数券】 10:00-11:00 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
	【回数券】 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		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)	【回数券】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)		【回数券】 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)
	【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		

太極舞の体験会実施します!!

太極舞とは、太極拳・中国舞・武術を取り入れ、音楽に合わせて舞う。ゆっくり体幹を鍛えます。

実施日：5月12日(火)と5月26日(火)
 時間：10時10分～11時10分
 難易度：簡単
 ご予約：0952-73-9280



未経験の方でも、大大大歓迎です。一緒に体幹鍛えましょう!(^^)!

4月 教室閉講のお知らせ 毎週火曜日 ZUMBA
 たくさんのご参加ありがとうございましたm(__)m

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)



5月の休館日
18日(月)・19日(火)