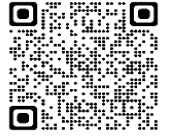




2023年4月号

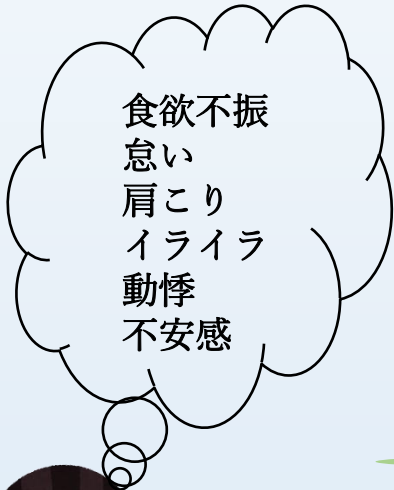
# 八雲体育館だより

☑️ 八雲体育館の最新情報はこちら → **八雲宮前** 🔍



## 春の体調不調を予防しよう

季節の変わり目は日々の寒暖差や、気圧の変動で自律神経が乱れ、疲れや怠さといった不調を感じやすくなります。さらに春は異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化します。緊張やストレスを感じることも多く、自律神経が乱れやすくなります。春におこりやすい不調を予防して新年度を迎えましょう！



### ● バランスのいい食事を心がけましょう

偏った食事は自律神経のバランスを乱します。1日3回、よく噛んでしっかり食べましょう！

### ● 適度な運動をしよう

適度な運動は交感神経の働きを促進させて自律神経バランスを整える効果があります。

### ● 良質な睡眠をとりましょう

ぬるめのお湯で半身浴。深部体温を上げておくとその後体温が下がる際に深い眠りに入ることができます。



## お勧めエクササイズ

### マットピラティス

ピラティスの胸式呼吸は交感神経を優位にし、心身をリフレッシュしてくれます。またインナーマッスルを鍛えることにより姿勢がよくなり、肩こりや腰痛も緩和されます♪



【日時】月曜日:20:55~21:40  
(祝日はお休み)

【利用料金】大人(高校生以上) 300円  
65歳以上・障がい者 150円

| 教室名                   | 日程                         | 対象                       | 参加費    | 締切      |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------|--------|---------|
| 栄養講座<br>5月病に負けない身体づくり | 4/22(土)<br>14:30~15:30     | 16歳以上                    | 無料     | 4/13(木) |
| 親子のびのびフィットネス          | 5/1~7/3の月曜日<br>13:30~14:30 | 自立歩行のできる1~3歳<br>のお子様と保護者 | 5,000円 | 4/20(木) |
| キッズ体操教室               | 5/1~7/3の月曜日<br>14:45~15:45 | 4~6歳の未就学児<br>(保護者同伴)     | 5,000円 | 4/20(木) |

※定員を超えた場合は抽選を行い、当選者のみご連絡いたします。  
※その他の教室、詳細は、館内掲示板もしくは八雲体育館ホームページ「最新情報」にてご確認ください。