

2022年9月号

# 八雲体育館だより

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋。そろそろ夏の疲れが出てくる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は疲労回復の方法をご紹介します！

## 休養



一番の疲労回復方法はしっかりと睡眠をとることです。その日の疲れはその日に回復させましょう。

また質のいい睡眠をとるために、入浴（眠る1～2時間前まで）で体を温めてリラックスするのもおすすめです♪

## 栄養



夏バテによる疲労で食欲がない時にはキムチ・唐辛子・スパイスなど、刺激のあるものは食欲が上がります。また肉類の動物性たんぱく質も、心身どちらの疲労回復にも効果的です。

## 運動



ウォーキングなどの有酸素運動は血流を良くし、疲労物質の排出を促します。

また静的ストレッチも自律神経を整えて疲労回復に有効です。夜寝る前にゆっくり筋肉を伸ばしてみましょう。

9月より、八雲体育館が全面利用再開いたしました。  
皆様のご来館、心よりお待ちしております。

教室名	日程	対象	参加費	締切
健康運動指導士による月イチ講座 ～ほぐしの極意～	10/12（水） 19：30～21：00	16歳以上	500円	10/5（水）
栄養講座 ～腸内環境を改善させる食事～	10/22（土） 14：30～15：30	16歳以上	無料	10/12（水）
健康運動指導士による お悩み相談	10/23（日） ①10:00～②10:45～	16歳以上	無料	先着順 （電話・窓口）
親子のびのびフィットネス	10/24～12/26の月曜日 13：30～14：30	自立歩行できる1～3歳 のお子様と保護者	1組 5,000円	10/13（木）
キッズ体操教室	10/24～12/26の月曜日 14：45～15：45	4歳～6歳の未就学児 （保護者同伴）	5,000円	10/13（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。（「お悩み相談」を除く）

※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。



八雲体育館の最新情報はこちら



【八雲体育館】

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 目黒区民キャンパス内

TEL：03-5701-2984

FAX：03-5701-2985

HP：https://meguro-yakumomiyamae.com/