

# 中央体育館だより



vol.4

## 夏バテしてませんか？

前回の7月号では熱中症について簡単に説明しましたが、今月号では夏バテ予防を紹介します！！

### 夏バテの主な症状

「からだがだるい」「食欲がない」「眠れない」等



高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられます。

### 夏バテ対策の4つのポイント

- ・不足しがちな水分をしっかり補給する
- ・ぐっすり眠ってからだを休める
- ・軽い運動をして発汗能力を上げる
- ・栄養バランスの良い食事を取る

軽く汗ばむ程度の運動がおすすめ！



室内の温度は28度、湿度は50-60%を目安に！！

### タンパク質、ビタミン、ミネラルを心がけよう！！

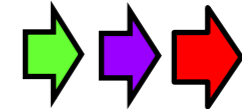
じゃがいも、豚肉、レモン、梅干し(1日1粒)、スイカ、夏野菜(きゅうり・トマト・なす・オクラ・トウモロコシなど)  
※冷たいものばかりは胃腸の働きが弱まるため、食べ過ぎにはきをつけましょう。



## スポーツ教室へのお申込みが中央体育館ホームページからできるようになります

いつも中央体育館をご利用いただき誠にありがとうございます。当体育館主催のスポーツ教室におきまして、これまでハガキ・FAX・窓口にて受付を行っておりましたが、**8月1日募集分より**ホームページからでもお申込みいただけるようになりました。詳しくは中央体育館事務所までお尋ねください。

中央体育館ホームページ



### ★ストレッチ30(個人使用料)

火曜日 14:00~14:30

### ★8<8<トレーニング(¥400)

月・木曜日 10:00~10:50

土曜日 14:00~14:50

※詳しい内容はスタッフまでお問合せ下さい。

### 【休館日のお知らせ】

☆8月の休館日は**20日(月)**です！！

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL 741-0301

FAX 741-0617

