

1月号



スポーツセンター



トレーニングルームだより

今年も
よろしく
お願いします

2016年



成人の日

1月11日(祝・月)は、通常通り開館しております。ぜひお越しください!!



お知らせ

1月17日(日)の全プログラム(健康体操・エアロビクス3)は、NPO法人羽村市体育協会研修会のため、中止とさせていただきます。

ジム、スタジオ個人利用は、通常通りご利用いただけます。

なお、トレーナーは不在となりますので、予めご了承ください。

予定日
3月26日



私事で恐縮ですが、このたび赤ちゃんを授かり、2月から産休に入ることになりました。しばらくトレーニングルームを離れるので寂しくなりますが、ママとして成長した姿を皆さんに見せられるように、笑顔で！楽しく！元気に！頑張ります。1月末までいますので、たくさんお話ししましょうね！
トレーナー 鈴木佳穂吏



【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

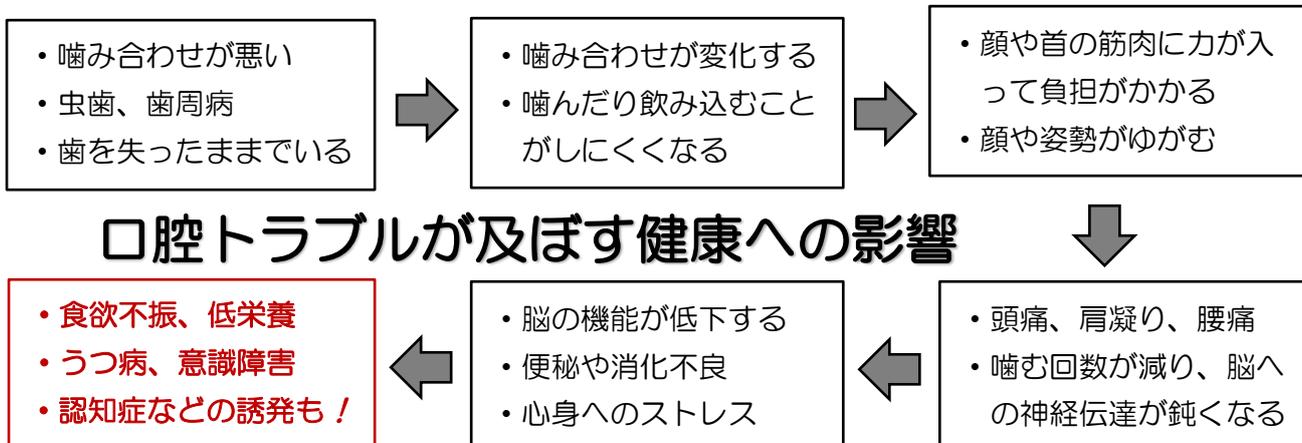
TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

健康な体は毎日の口腔ケアから！



体を動かし、健康に気を付けることはとても良いことですが、口の中の状態を健やかに保ち、口腔機能を維持・向上することが、実は全身の健康に重要であることを知っていますか？



《口腔ケアの目的》

- 虫歯や歯周病を予防
- 口臭の発生や粘膜の炎症を防ぐ
- 風邪やインフルエンザなどの感染症の予防
- 生きる上で最も大切な「食べる」ことや、人とコミュニケーションをとる手段である「話す」「笑う」といった動作を円滑にする など

毎日の歯磨きや定期的なメンテナンスを！！



◎唾液腺マッサージ◎

継続して行くと唾液の分泌量が増え、唾液に含まれる各種成分が歯周病や口臭など、さまざまな口腔トラブルを予防してくれます。また、マッサージ効果により血行も促されるため、顔色や表情もいっそう明るくなるのが期待できます！

☆鏡を見ながら、両手の人差し指と中指、薬指の腹で左右の耳下腺の辺りを後ろから前へ回すように動かしながら、1分間ずつ優しくゆっくりと揉みほぐす。

