



スポーツセンター トレーニングルームだより



いよいよ冬本番！！
寒さに負けず、風邪を引かない体をつくりましょう。

冬に気を付けたい3つのポイント

バランスの良い食事で栄養補給

①タンパク質を摂ろう！

タンパク質が不足すると、免疫細胞が減少するので、免疫力を高めるためにもタンパク質を摂取するようにしましょう。

②ビタミンを摂ろう！

ビタミンが欠乏すると、耐寒性が損なわれてしまうので、抵抗力を上げるためにもビタミンを摂取するようにしましょう。

部屋の環境を適切に

寒さを我慢していることは健康によくありません。

室温は 22～24℃が適切です。室温が高くて空気が乾燥している場合は風邪の原因になります。

空気が乾燥しないように、濡れたものを干すなどの工夫も必要です。湿度は 40%以上を保つよう心がけましょう。



外で運動するときは…

いきなり始めるのではなく、十分なウォーミングアップをして、体を寒さに慣らしてから始めるようにしましょう。

運動のあとは汗をよく拭き取り、上着を着るようにしましょう。

参考文献:「健康づくりの広場」

今年もありがとうございました。

よいお年を！！



年末年始のお休み



12月29日(木)から1月3日(火)

まで休館となります。

1月4日(水)より通常開館です。

また、12月23日(金・天皇誕生日)は通常通り開館しております。

Merry
Christmas!

スペシャルプログラム ～エアロビクス3～



クリスマス
気分で
盛り上がり
ましょう☆

1時間半の
レッスンです☆

日にち: 12月25日(日)

時間: 14時～15時30分

場所: スタジオ

【運動が出来る範囲の装飾品OK!!】

(例)カチューシャ、帽子など

サンタや
トナカイ
大歓迎です☆

Let's
Xmas!!

12月24日(土)のビギナーエアロビクス、エアロビクス1、

エアロビクス2もクリスマスの衣装・ワンポイントOKです♪



【お問い合わせ】

NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

