



# ももち体育館 施設だより



例年、実りの秋！食欲の秋！とワクワクしている10月ですが、今年は気温が高い日が長く続き、なかなか秋が来ないとさえ感じてしまいますね。

皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
とはいえ、これから湿度が低くなっていき、喉や気管支などの粘膜が乾燥し、喉を痛めたり、ウイルスが体内に侵入しやすくなったりと、さまざまなリスクが高くなります。

～対策～

- ①必要に応じて加湿器を使う
- ②水分補給をしっかりと行う
- ③保湿を行う



室内の湿度は40%～60%が理想の湿度なのでそれより下回ったり上回ったりしないようしっかりと調節をしましょう。



## よかトレ健康教室日程 (10月以降)

月	日	曜日	場所	月	日	曜日	場所
10	7	月	柔道場	1	6	月	柔道場
	28	月	柔道場		27	月	柔道場
11	11	月	柔道場	2	3	月	柔道場
	25	月	柔道場		10	月	柔道場
12	2	月	柔道場	3	3	月	柔道場
	9	月	柔道場		10	月	柔道場
	23	月	柔道場		24	月	柔道場
					31	月	柔道場

・事前登録が必要なため、詳細は事務所にお尋ねください。

【日程】毎週月曜日（祝日、第3月曜日、年末年始休館日を除く）

【時間】13：30～14：45

【場所】柔道場

【参加料】500円/回（保険料含む）

【定員】35名

※当日先着順受付 教室開始20分前（13：10～）から受付開始

定員に達し次第受付を終了します。定員を超えた場合はお断りさせていただきます。

【講師】ももち体育館スポーツトレーナー

※事前に事務所にて登録が必要です。（初回参加時でも可能です。）

## 10月21日（月）は定期休館日です



### <トレーニング・健康豆知識講座>



ご自分の平熱をご存じでしょうか？健康的な人の平熱は**36.5～37.1度**。

36度以下という「低体温」は免疫細胞と大きな関わりがあり、放置するとさまざまな病気や、ガンまでも発症してしまうことがあるそうです。

体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。まずは、ご自分の平熱を知り、低体温を克服して、血流をよくしておくことが、免疫力向上につながるのです。

#### 体温を上げるとこんなによいことが！

- ・基礎代謝が上がり、太りにくい体に！
- ・ストレスに強く、病気になりにくい健康な体に！
- ・新陳代謝が活発になり細胞レベルから若々しくアンチエイジング！
- ・エネルギーを消費する体になり、内臓脂肪の解消につながりメタボ対策に！
- ・血行がよくなり血液量が増え、細胞に十分な酸素と栄養が供給される！
- ・骨そしょう症の予防に ・腸のぜん動運動が活発になり、便秘や大腸がんの予防に！
- ・脳の血行がよくなり、記憶力低下や認知症の予防に！

ぜひご自身の平熱を把握し、免疫力を上げましょう！