



## ももち体育館 施設だより



**12月及び1月は通常の定期休館日のほかに、  
年末年始休館日があります。日程は下記の通りです。  
お間違えのないようにお願いします！**



**★ 年末年始休館日 ★  
12月28日(日)～1月4日(日)**



**年末年始休館日は、ロビーに設置してある街頭  
端末の使用はできませんのでご了承ください。**

## 12月15日（月）は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

### 今月の特集：冬は痩せやすい？

「冬は痩せやすい」と聞くことがあります。

体は寒いと、体温を保つために少し多くのエネルギーを使います。

そのため、冬は代謝がわずかに上がります。

**ただし、寒いと動く量が減り、食べる量が増えやすくなります。**

暖かい部屋でじっとしていると、痩せやすさはほとんどなくなります。

**冬を太りにくい季節にするコツは三つです。**

朝に体を動かして体温を上げること。

食事はゆっくり噛んで食べること。

夜は体を冷やさず、よく眠ることです。

寒い日は、かかと上げや肩回しなど、室内でできる短い運動から始めてみましょう。



**ももち体育館では、X(旧Twitter)を開設しております。**

**ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。**



ももち体育館 X リンクはコチラ↓↓

