



ももち体育館 施設だより

2026年8月号



みなさん、こんにちは(^ ^)

厳しい暑さが続く時期です。

冷房を上手に使い、食事・睡眠・水分補給を意識しながら、無理のない範囲で体を動かしましょう。



夏バテを防いで元気に運動！



【涼しい時間・場所を選ぶ】

屋外で運動するときは、暑い時間帯を避けましょう。

室内でも温度と体調を確認し、無理をしないことが大切です。



【食事と睡眠で回復】

主食・主菜・副菜をそろえ、十分な睡眠をとりましょう。

疲れが強い日は運動量を減らしてください。



【運動後も水分補給】

運動の前後に水分をとり、汗を多くかいたときは水分と塩分を補いましょう。



8月17日(月)は定期休館日です



自宅でもできるかんたん夏の運動

① 椅子に座って足踏み 30秒



② 肩回し 前後各10回



③ かかと上げ 10回×2



痛みや体調不良があるときは中止しましょう。

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。

