

9月



ももち体育館 施設だより

2026年9月号



みなさん、こんにちは(^^)

暑さが残る一方、朝夕は少しずつ過ごしやすくなる時期です。
水分補給を続けながら、夏の疲れを整え、
無理のない範囲で運動を楽しみましょう。



夏の疲れを整えて秋も元気に運動！



【生活リズムを整える】

起床・就寝の時間をそろえ、朝食をとりましょう。
疲れが強い日は運動量を減らし、休養を優先してください。



【水分補給を続ける】

9月も暑い日があります。のどが渇く前に水分をとり、
汗を多くかいたときは塩分も補いましょう。



【気温差に注意する】

朝夕と日中の気温差に合わせて、脱ぎ着しやすい服装を。
体調を確認しながら、準備運動から始めましょう。



9月24日(木)は定期休館日です

自宅でもできる かんたん秋の運動

① 椅子スクワット 10回×2



② 胸ひらき 10回



③ 片足立ち 左右30秒



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、チェックいただきフォローよろしくお願いいたします。

