

夜は秋の虫の声が聞こえて少しずつ涼しくなってきました！皆さまこんにちは！

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をいただきありがとうございます。

例年以上の猛暑で夏の疲れが出ている方もいるのではないのでしょうか？

水分と一緒にしっかり食事は摂れていますか？

今月は**食事**について取り上げます！！

ダイエット中の方！食事を抜くことはおすすめできません！

食べて、動いて、健康なからだを維持していきましょう♪

夏は**食欲不振・汗からの鉄の損失により貧血になりやすい**です。

貧血の予防に！「**鉄**(レバー、牛肉、マグロなど)+**タンパク質**(肉、魚、卵、乳製品など)

+**ビタミンC**(トマト、ピーマンなど色の濃い野菜、レモンなど柑橘系果物)」

意識的に摂取してみましよう！

食欲増進に、味噌炒めやカレー炒めもおすすめです！胃腸のトラブルにはねばねば食材！

食欲の落ちる夏！効率よく栄養を摂っていきましょう！

残暑もまだまだ厳しいです！動いたらしっかり休み、メリハリをつけて、

元気に！スポーツ・文化・食欲の秋を待ちましよう♪



～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★定期券をお持ちのお客様

休止期間が、定期券の有効期間に該当する場合は、定期券の有効期間を延長させていただきます。

トレーニングルームが再開した際に、スタッフまでお声掛けください。

★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③19時30分～
毎日3回、上記の時間に行っています。

講習会には10～15分程度のお時間がかかります。

講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、運動のできる服装でお越しください。

お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。(☎0256-45-1150)



くま

～～～～～ 9月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(9月)

12日・13日・21日・22日・24日・26日・27日

予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください！

