

# \*さかたいトレーニングルーム通信\*

Vol.113

すっかり秋らしくなりました！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。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋！猛暑の夏が終わり、涼しくなり、運動しやすい季節となりました！

運動したら、しっかり栄養も補給しましょう！

今月号は秋の味覚『きのこ』について！天然のきのこは9月～11月が旬です。

1年中買うことができるのは栽培されているものが多いです。

きのこは菌そのものを食べる事ができる菌食材の王様とも言われています。

菌活にぴったりです♪

☆しいたけ→老化防止！

★まいたけ→美容・免疫力UP！

☆エリンギ→便秘・むくみ解消！

★ぶなしめじ→二日酔い、肌トラブルの改善！

☆えのき→疲労回復！

低カロリーで栄養もたっぷり摂れることが期待できます！

今日のメニューにきのこ料理をプラスしてみてもいいでしょうか？

栄養満点！



行楽シーズン♪

紅葉を見ながら深呼吸してみましょう！



## ～～～ 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)



へん

## ～～～～～～～～～ 10月の予定 ～～～～～～～～～

### ★ランニングコースが利用できない日(10月)

3日・4日・5日・6日・7日・10日・11日・18日・30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！

