

さかたいトレーニンググループ通信

Vol.120

ゴールデンウィークが終わりました！新しい環境、新しい人間関係に緊張感でいっぱいだった4月の疲れが出やすい時期ですね！

今月のテーマは「**5月病**について」です！

異変に早く気づき、セルフケアを行いましょう！周囲のサポートも大切です♪

自分の心とからだを健康に保つことでより効果的なトレーニングを行っていきましょう！



5月病のサイン

睡眠の変化→熟睡できない・寝つきが悪い等

食欲の変化→食欲低下・過食等

体調の変化→倦怠感・胃腸障害・めまい等

気分の変化→やる気がでない・憂うつ等

行動の変化→仕事がゆっくりになる等

5月病セルフケア

1. からだを動かそう！

軽いウォーキングやストレッチなど気軽にできる運動をしましょう。

2. 太陽に光を浴びよう！

朝の起床時刻を一定にすると、体内時計も正常に働き、全身の協調性を保ちます。

3. 生活リズムを見直そう！

起床・就寝・食事時間を出来るだけ一定にすることで、自律神経の乱れも防げます。

4. 周囲とのコミュニケーションを取ろう！

体調がいまいちな時は周囲へのSOSも出してみましょう。

～～ トレーニンググループからのお知らせ ～～

★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。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グループ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)



～～～～～ 5月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(5月)

2日・3日・8日・16日・23日・26日・29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！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！

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。

