

# ＊さかたいトレーニングルーム通信＊

Vol.127

こんにちは！すっかり寒くなりました！

先日、久しぶりに燕三条背脂ラーメンをたべました！翌日しっかり顔がむくみました！

実はむくみやすい冬！**むくみの原因と対策**について取り上げます！

## 🌀むくみの原因🌀

- ・お酒の飲みすぎ。
- ・塩分の摂りすぎ。
- ・寒さによる血行不良。
- ・運動不足による代謝の低下。



## ★対策① 簡単トレーニング

かかと上げ  
第二の心臓とも言われるふくらはぎを鍛えます！  
血液循環を改善していきましょう！



## ★対策② 内側から温める

- ・ショウガを積極的に摂取！  
鍋やお味噌汁、具沢山スープにショウガをプラス！ぽかぽか温まりましょう♪
- ・湯船につかり温まる！  
短時間しか浸かることが出来ない方は入浴剤も活用してみましょう♪



入浴はまずは3～10分！長風呂にご注意！  
飲酒後や体調不良時はNGです！

## ～～ 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。  
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)



## ～～～～～ 12月の予定 ～～～～～

### ★ランニングコースが利用できない日(12月)

4日・5日・11日・12日・18日・19日・25日・26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。