

2024・11月

碑文谷

NEWS

やっと寒くなってきましたよ！さあ、冬への準備できてますか？

ずっとずっと暑かった今年。いよいよ気温が下がってきました。

「やっと涼しかった！」「待ってました！」とは思っても自分の体は急激な気温の変化に耐えられる？「私大丈夫？」って、不安になります。今からでも遅くありません！免疫力アップに不可欠なことをもう一度確認しましょう！

☆良質のたんぱく質の多い食品、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかり摂りましょう。

☆抗酸化作用(ビタミンA・C・E)があるものを摂りましょう。ビタミンA(うなぎ、緑黄色野菜など) ビタミンC(緑黄色野菜、果物、芋類など) ビタミンE(魚介類、ナッツ類など)

☆腸内環境を整える発酵食品や食物繊維 発酵食品(ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物)や食物繊維(海藻類、キノコ類)摂れてますか？

そしてすぐにでもやめた方がいい事 ★二度寝や朝寝坊→副交感神経から交感神経への切り替えに影響が出ます。★日中、ゴロゴロ過ごす⇒免疫活動も不活性化する恐れ ★食べたり食べなかったり不規則な食事と偏食⇒腸内環境が乱れる ★夜更かしてパソコン、スマホ、ゲームに没頭⇒交感神経優位のまま副交感神経が制御されてしまう ★日々のアルコール⇒カロリーが

高めなので、体温の上昇はあるが、冷えもすぐに来る。免疫力の低下に繋がる。



免疫システムは、私たちの体の組織をあらゆる害敵から守ってくれる「パーソナル防衛軍」です！

今月の一般公開予定表	種目	曜日	時間	対象	実施日				
	音楽体操	火	10:00~11:30	16歳以上	5	12	19	26	
	剣道(火)	火	15:40~16:40	5歳以上未経験者、初心者	5	12	19	26	
			16:40~18:40	5歳以上経験者、初級者					
	卓球	水	9:00~11:30	小学生以上	6	13	20	27	
	バレーボール(水)	水	19:00~21:30	中学生以上	6	13	20	27	
	リズム体操	木	13:00~15:10	小学生以上	7	14	21	28	
	バレーボール(金)	金	9:00~11:30	※中学生以上	1	8	15	22	29
	障害のある方のスポーツ広場	金	13:20~15:20	障害のある方	1		15		
	なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上	1	8	15	22	29
	剣道(金)	金	15:40~16:40	5歳以上未経験者、初心者	1	8	15	22	29
			16:40~18:40	5歳以上経験者、初級者					
バスケットボール	土	18:00~21:00	※中学生以上	2	9	16	30		
ノルディックウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上	2	9	16	30		

※剣道未就学児は保護者同伴 中学生夜間は20:30で終了 バスケットボールは先着60名

11月15日募集開始

スタンダードヨガ (第5期)	キッズJ-ポップダンス教室 (第5期)
ピラティスメソッド (第4期)	インドアテニス教室 (第3期)
ヒップホップダンス教室 (第5期)	幼児リトミック教室 (第3期)
ZUMBA (第5期)	シニアリトミック教室 (第3期)
キッズ体操教室 (第4期)	初心者フラダンス教室 (第4期)
こどもかけっこ教室 (第3期)	健康ダンス (第3期)
ジュニアフットサル体験教室 (第2期)	☆2階 スタジオプログラム
土曜日のシニア初級ダブルステニス教室	
土曜日のベーシック (基礎) ダブルステニス教室	
土曜日のアドバンス (応用) ダブルステニス教室	
水曜日のシニア初級ダブルステニス教室	
水曜日のベーシック (基礎) ダブルステニス教室	
水曜日のアドバンス (応用) ダブルステニス教室	

教室の詳細をチラシ・HPなどでご確認の上お申し込みください!

目黒区立碑文谷体育館

目黒区碑文谷 6-12-43 TEL:3760-1941

指定管理者 NPO 法人スポルテ目黒

