

令和7年度

10月23日現在

11月 エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付	3	4	5	6	7
使用できる時間	閉館 祝日 文化の日	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	閉館
日付	10	11	12	13	14
使用できる時間	閉館	9時～12時 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時	9時～12時 閉館
日付	17	18	19	20	21
使用できる時間	閉館 リズムウォーキング 13時～16時	閉館	閉館 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	24	25	26	27	28
使用できる時間	閉館 振替休日	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時
日付	ご利用にあたって ・施設利用のルールを守ってください。 ・エアコンは使用できません ・利用するには、登録の更新が必要です。(年度ごとの更新です) エクササイズクラブ登録用紙に必要事項を記入し、事務所へ提出してください。				
使用できる時間					
★ センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。					



秋バテ

こんな症状ありませんか？

- ・だるい、すぐ疲れる、よく眠れない・寝付けない
- ・頭痛、肩こり、慢性的な関節の痛み

《 今日からできる対策・解消法 》

- ・食材や飲み物で体を冷やさない工夫をする
体を温める食材…ショウガ・ニラ・ニンニク・ネギ・唐辛子など
- ・ビタミンB1を食事に取り入れて疲労回復
ビタミンB1を含む食材…ごま・ニンニク・えのき・玄米・豚肉など
※水に溶けやすいのでお味噌汁やスープに入れるのがおススメ！
- ・生活習慣を整えて秋バテ対策
毎日一定の時間に起き、朝・昼・夜3食しっかり摂る

