

8月 エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> 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 ・気温が高いときは、利用を控えてください。 </div> 				1
使用できる時間					9時～12時
日付	4	5	6	7	8
使用できる時間	閉館	閉館	9時～12時 閉館	閉館	9時～12時 閉館
日付	11	12	13	14	15
使用できる時間	閉館 祝日 山の日	9時～12時 閉館	閉館	閉館	閉館
日付	18	19	20	21	22
使用できる時間	閉館 リス'ムービング	9時～12時 閉館	閉館	閉館	9時～12時 閉館
日付	25	26	27	28	29
使用できる時間	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館	閉館	閉館

★ 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。

利用希望者は、年度毎に登録の更新が必要です。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

寝苦しい時期ですが… みなさん、睡眠はしっかりとれていますか？

質の良い睡眠とはどのような睡眠でしょうか？

- 昼と夜のメリハリが明瞭である
- 日中に過度の眠気や意図しない居眠りが生じない
- 睡眠の安定性が確保されている(途中で覚醒することが少ない)
- 朝は気持ちよくすっきり目覚める
- 就寝してから過度に時間をかけずに入眠できる
- 熟眠感が得られている

～今回は良質な睡眠をとるためのポイントをお伝えします～

- ♪ 適度な運動習慣を身につけましょう
 - ・有酸素運動と筋トレを！ 運動だけでなく、買い物・掃除などの生活活動量を増やすのも◎
 - ・運動は日中に、毎日又は週に複数回行いましょう！ 夕方や夜に運動する場合は、就寝の2～4時間前までに
- ♪ 朝食を摂り、夕食は寝る3時間前までに済ませましょう！ 寝る直前の夜食は控えましょう
- ♪ 就寝前はリラックス
 - ・寝床に入る前、少なくとも1時間は家事・仕事から離れてリラックスしましょう

「大きなイビキをかく人」
 「日中、強い眠気のある人」
 もしかすると、『睡眠時無呼吸症候群』
 かも

