

7月の臨時休館日・イベント案内

★臨時休館日

7/27 (土) 午後：職員研修のため
※午前は通常営業いたします。

★栄養について

ミニ講座 (予約不要・無料)
：11日(木), 26日(金) 14:50~14:55
カウンセリング (要予約)
：26日(金) 14:00~, 15:00~

スタッフのつぶやき：土田 朋子

とある休日、意を決して庭の手入れをしました。
色々な理由をつけて放置していた庭…
どくだみが勢いよく生い茂っておりました(;^ω^)
2時間ほど超集中し、無心にカマを動かし続けた結果、
とてもスッキリ・サッパリ🌸なんとも幸せ～な気分になりました😊
思い立ったが吉日🎯達成感からの幸せホルモン🌸
重い腰を上げ、やり切ることの大切さを実感した一日でした。

水分補給のポイント！

1. 運動前にもしっかり水分補給

運動中の水分補給はもちろんのこと、**運動前にも水分を補給**することが大切です。運動前に体内に水分を行き渡らせておくことで脱水を防ぎます。運動の**30分~1時間前**までに行います。



2. のどが渇く前に、こまめに少しずつ

15~30分間隔で**コップ1~2杯**程度を補給しましょう！
(気温、湿度、発汗量にもよる)
※イッキ飲みはやめましょう！



3. 適度に冷やしておく

飲み物の温度は**10℃前後**がオススメです。少し冷たい方が体への吸収効率が良くなります。



4. 運動前後に体重を測定する

運動後の体重減少が**2%を超えない**よう水分を補給することが大切です。
(例) 60kgの人の場合：1.2kg
運動前後に体重測定をして、自分の汗をかく量を把握しておくこと、自分に必要な水分補給量の目安になります。

