

アスパークだより

No.546 7月号 発行者:富永・馬場

毎日ジトジト暑いですね💦

「なんだか体がだるい・・・」「クーラーが手放せない・・・」など、体の不調を感じていませんか？
7月に無理のない範囲で運動して汗をかく習慣をつけると、
夏バテしにくい体づくりができ、心も体もスッキリ過ごせますよ。
亀田総合体育館で楽しく体を動かして、夏を乗り切る体づくりをしましょう！



◎教室情報

6/30(火)から夏のスポーツ教室が始まります！

定員に達していない教室はまだまだ参加者募集中です！
室内の快適な空間で行う教室もありますよ～♪



ヨガ教室



水曜ヨガ	水	19:00～19:55
からだにやさしいヨガ	水	11:15～12:15
美筋ヨガ	金	9:45～10:35
ストレッチヨガ	金	14:00～14:50



トレーニング教室

タオルdeロコモ予防エクササイズ	水	13:30～14:30
いきいきスロートレーニング	水	14:00～15:00
ピラティス(屋)	金	15:10～16:00
スロー&コアトレーニング	金	20:00～21:00

音楽に合わせて体を動かす教室

フラダンス	火	11:20～12:20
はじめてのフラダンス	火	12:30～13:30
ファイティングシェイプ	水	10:00～10:50
太極舞(タイチーダンス)	水	10:00～10:45
チャレンジステップEX	木	9:45～10:30
エアロビクス	木	14:00～14:45
タヒチアンダンス	木	18:30～19:30

身体を整える教室

骨盤エクササイズ	火	15:25～16:25
姿勢改善エクササイズ	水	11:00～11:50
リラックスコンディショニング	木	11:45～12:30



競技スポーツ教室

シニアテニス ステップアップコース(火)	火	9:40～11:10
テニス ステップアップコース(火)	火	11:20～12:50
テニス アドバンスコース(水)	水	11:20～12:50
シニアテニス 初心者コース(水)	水	13:00～14:30

窓口、お電話で
申込可能！

◎イベント情報

フラダンス

「HULA DANCE 発表会 2026」が開催されます！

フラダンス教室の参加者による、フラダンス発表会です。
常夏ハワイの華麗な踊りを、是非ご観覧ください♪

日時：7月7日(火)
時間：13:45～観覧者受付
14:00～開会式
16:15～閉会式



観覧費：無料(申し込み不要、当日直接会場へお越しください)
場所：江南区文化会館



🌻 夏の暑さに負けない！3つのからだケアポイント

◎水分+塩分をこまめにチャージ



暑い日が続くと、知らないうちに体の水分が減ってしまいます。のどが渴く前に

1~2時間おきに少しずつ水分をとるのがポイント。汗をたくさんかいた日は

「水+塩分」をセットで補給しましょう。冷たい飲み物ばかりだと胃腸が冷えて食欲が

落ちるので、常温の麦茶や水もおすすめです。→ 脱水・熱中症の予防に◎

◎冷たいものには“たんぱく質”をプラス

食欲が落ちやすい夏こそ、**栄養のバランスを意識したい**ところ。冷やしうどんやそう

めんには、温泉卵・蒸し鶏・納豆などを添えて“たんぱく質”をプラス。豚肉はビタミン

B1が豊富で、疲労回復にもぴったりです。梅干しやレモン、お酢などのクエン酸も取

り入れて、食欲アップを。→ 夏バテしにくい食事バランスに！



◎睡眠と生活リズムで自律神経を整える

夜の寝苦しさは、エアコンの使い方でぐっと変わります。設定温度は27~28℃、

弱めに一晩中つけておくと快眠しやすくなります。朝はカーテンを開けて日光を浴び、

体内時計をリセット。週に数回はぬるめのお湯にゆっくり浸かって、心身をリラックス

させましょう。→ だるさ・疲れのリセットに

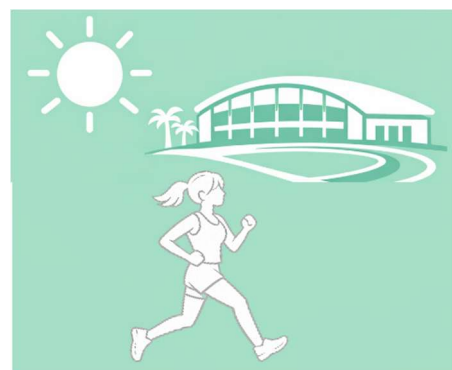
◎まとめ

「水分・栄養・生活リズム」の3つを整えるだけで、

夏の終わりの体がぐっと軽く感じられます。

無理せず、できることから少しずつ——

この夏を“バテないカラダ”で乗り切りましょう！



<https://amagadai-fc.com/natsubate/>
(引用元:管理栄養士による夏バテ対策の解説)