



ヘルシープラザの利用案内 ☎62-1333

トレーニング室を利用しよう！

～寒さに負けるな！～

あなたの現在の健康状態・運動能力にあわせたトレーニング方法をアドバイスします！

初めての方はビギナー指導を受けていただく必要がありますので、下表の開始時間10分前にご来館のうえ受付の手続きをしてください。

室内専用運動靴・トレーニングウェアなどの伸縮性のある服装・住所を証明できるもの（免許証など）が必要です。

曜日	3月実施日	開始時間
火	7・14・21・28	19:00～
木	2・9・16・23・30	13:30～・19:00～
土	4・11・18・25	19:00～
日	5・12・19・26	9:30～・13:30～

～春休みこどもスポーツ教室～

新学年にむけて、みんなでたのしく！

【日 時】3月25日(土)～30日(木) 全5回

27日(月): 休館日を除く

10:30～12:00

【場 所】ヘルシープラザ 3階 体育室

【対象者】小学生

【持ち物】室内専用運動靴・タオル・着替え など

【服 装】運動のできる動きやすいもの

【内 容】ミニバスケットボール、ドッジボールなど

【参加料】750円 【定 員】40人(先着順)

【申込方法】参加料を添えてヘルシープラザ受付へ
低学年については保護者の送迎をお願いします。



4月分の団体利用受付について

3月10日(金) 午前9時よりヘルシープラザ受付に、料金を添えてお申し込みください。

(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

3月の休館日

6日・13日・20日・22日・27日

注意事項

・館内は土足厳禁です。必ず室内専用運動靴をお持ちください。

・ご利用の際の服装は、トレーニングウェアなど、動きやすい服を着用してください。



お元気ですか
保健センターです

睡眠について

【5人に1人が不眠に悩んでいる】

最近のストレスに満ちた社会を反映してか、不眠に悩まされる人が増えているようです。厚生労働省が行った睡眠に関する調査によると、女性20.3%、男性18.7%、全体で19.6%と、日本人の5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていることがわかっています。

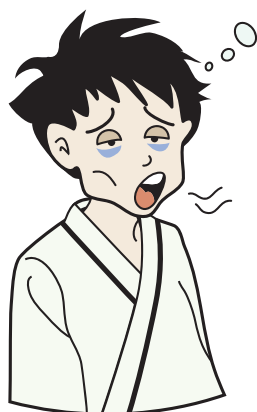
家庭、学校、職場、ありとあらゆる場所ですさまざなストレスにさらされている現代人にとって、いまや「不眠」は生活習慣病のひとつといえるかもしれません。

【良質な睡眠が明日への活力に】

睡眠は、心と体の疲れをとるために、欠かせないものであり、睡眠不足が続けば、やがては健康を損なうことにもつながります。

心と体の疲れをとるためには、良質な睡眠は欠かせません。そのためにはまず、安眠できる環境を整えること、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。

自分なりの「入眠の儀式」を決めておくと、スムーズに眠りの準備へと入りやすくなります。それが合う



かは個人差がありますが、いくつか例をあげましたので、お試しになってはいかがでしょう。

- ・ お気に入りの音楽を聴く
- ・ 空腹のときはホットミルクを飲む
- ・ ぬるめ(37～40度のお湯)のお風呂でリラックス
- ・ 香りの癒し効果を利用する(精油の香りを楽しむアロマテラピー)
- ・ ストレッチなど軽い運動をする

【眠れなくても気にしない】

眠れない大きな原因のひとつは、「眠れるだろうか」と思い悩むことです。それがストレスになり、頭や体を緊張させ、眠りを妨げます。「心配事は明日考えよう」と開き直ることも大事です。床に入って30分くらいたっても寝付けないときは、いったん床をはなれ、自然に眠気が来るのを待ちます。

【つらいようなら早めに受診を】

昼間の生活に支障がでるようなら、我慢はせず早めに病院を受診しましょう。かかりつけの病院があれば、まずそこで相談をしてみてください。