



金メダル目標30個！  
(日本オリンピック委員会発表)



## 東京 オリンピック・パラリンピック開催！

開会式 7月24日(金) 20:00～

閉会式 8月9日(日) 20:00～



がんばれニッポン！  
みんなで応援しよう！

## トレーニングルームリニューアル！

トレーニングルームに  
新しいマシンが17台入りました！  
使い方など、受付までお声がけください



## スポーツクラブ教室

### 4月より第1期スポーツクラブ教室が始まります！

リニューアルクラス

#### ★ほぐしヨガ★

テニスボールを使って、筋膜リリース。ベターっと開脚目指しましょう

#### ★やさしいピラティス&ヨガ★

ヨガで心と体の準備を整え、ピラティスでインナーマッスルを鍛えて、  
日常生活を楽しみましょう



入会受付3月3日より

継続手続きはありませんので各教室定員になり次第  
締め切りとなります。  
お早目の申し込みをお待ちしております！

## 新型コロナウイルスの影響について

今回の新型肺炎拡大の影響で  
3期スポーツ教室の開催を自粛させて  
いただくことになりました。

教室残り回数分は、4月1日～随時返金となります。

トレーニングルーム、その他施設は  
現時点で通常どおり営業しております。  
感染拡大防止のため、アルコール消毒などの  
措置をとっておりますが、体調がすぐれない方  
など、施設利用を控えていただくよう、ご協力をお  
願い致します。

休館日(毎週月曜日)

3月2日・9日・16日・23日・30日

4月6日・13日・20日・27日

## レクレ豆知識 「花粉症」



花粉症はアレルギー反応が発生する病気で  
す。花粉は体内に入ると、免疫機能により受け  
入れられるかどうかを判断されます。  
異物として判断された場合、花粉を攻撃す  
る抗体が作られ花粉を体外に出そうと抵抗す  
るようになります。  
この抗体の働きがアレルギー反応で、花粉を  
体外に出そうとくしゃみやみ、鼻水、涙の症状が出  
てくるのです。

① 免疫機能を正常に働かせるため

① 乳酸菌をとる  
ヨーグルト、チーズ、みそ、キムチなどの

発酵食品をとりましょう。

② 食物繊維をとる

善玉菌の増加で、アレルギーとなる花粉の  
吸収を抑える「IGA抗体」の増加につながり  
ます。

・ バランスのとれた食事

・ アルコールを控える

・ タバコを控える

ことで、免疫力を向上させ、症状を緩和させる  
ことは可能です



れ  
く  
れ  
か  
わ  
ら  
ば  
ん

令和2年  
春号

