



2月のオアシスだより

2016. 2. 25発行
オアシス井田

寒さが厳しい季節になりました。「冬は太りやすい」と感じている方も多いのでは？しかし実は、冬の方が暑い夏よりも痩せるのに適している季節なのです。その仕組みをご紹介します。

汗をかくので、「夏は痩せる」と勘違いしてしまう人が多いですが、外気温が高いと体の代謝はグンと落ちてしまいます。一方、冬は外気温が低いので私たちの身体は寒さを察知し、体を冷やさないと脂肪を多く燃焼させます。ですから、この時期に運動やストレッチで体を動かすと、さらに代謝がアップし、効率的に脂肪を燃焼できるのです。冬こそ、健康作りのチャンスです！



2月の予定表

※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
	1 AM おあしす AM 生ジュース PM パソコンC	2	3 AM ミーティング PM ボウリングC	4 AM ウォーキング エクササイズ	5 AM 音楽教室	6
7	8 AM ハッピー エイジング PM 書道C PM 職員会議	9	10 AM 打ち合わせ PM 運営委員会	11 建国記念日	12 AM 音楽教室 AM 生ジュース PM パソコンC	13
14	15 AM 災害伝言 ダイヤル PM パソコンC	16 AM 坂ボウリング	17 AM 生ジュース PM ボウリングC	18 AM バナナポート	19 PM ティー タイム	20
21	22 AM ミーティング PM 書道C PM 職員会議	23 PM健康作り 教室	24 食事会 ♪	25 AM 生ジュース	26 AM 手芸タイム(仮) PM パソコンC	27
28	29					