



10月のオアシスだより

2018. 9. 25発行
オアシス井田

「運動の秋」のシーズンに突入しました！実はこれには理由がしっかりとあります。それは代謝を高めるのに適した季節だからです。人間の体は外の気温に対して、エネルギーを消費し、体温調節をします。夏場は暑いのでエネルギー消費は少ないですが、冬場はエネルギーをたくさん使い、熱を保ちます。この基礎代謝が高ければ、痩せやすくなるのです。代謝が少ない夏から、代謝が高まってくる秋は、冬ほど寒くもないので、運動には最適な季節。まさに「運動の秋」なのです！この時期にウォーキング等少しでも運動してみましょう！

10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 PM 書道C	2 AM 生ジュース	3 AM ヘルスチェック PM パソコンC	4 AM ウォーキング エクササイズ	5 AM 音楽教室	6
7 スレーメン ファイナル	8 体育の日	9 AM ミーティング PM 落語カフェ	10 PM ボウリングC	11 AM 生ジュース	12 AM 共同募金	13
14	15 AM 171 AM 生ジュース	16 AM クリーン アップ作戦	17 PM パソコンC	18 AM バナナポート PM 大正琴C	19 AM 音楽教室 PM ティータイム	20 井田地域 交流会
21	22 AM ミーティング PM 書道C	23 オアシス開所 なかはら会 バスハイク	24	25 給料日 PM 映画鑑賞会	26 AM 生ジュース PM 運営委員会	27
28	29 AM 販売活動 PM パソコンC	30 AM 健康作り教室	31 AM 生ジュース PM ボウリングC		Halloween Illustration with pumpkins and a moon	