



6月のオアシスだより

2020. 5. 26 発行
オアシス井田

免疫力を高めるには、体内の免疫力は60～70%が腸にあるため、腸内環境を整える発酵食品と食物繊維を取り入れることです。たんぱく質やビタミン、ミネラル類も免疫細胞を産生し、活動を活性化するのに必要です。それ以外にも、免疫力を落とさないために毎日の生活で心がけることは、自分の平熱を知ることです。「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」と言われています。平熱が36度を切る人は、免疫力が低くなっているおそれがあるので、少し負荷のかかる運動を週2～3回続けて行い、筋力をつけて、コロナの期間を乗り切りましょう！

6月の予定表

※午前の部も午後の部も同じプログラムを実施します。
※閉所日の電話対応は、10時～14時15分までです。

日	月	火	水	木	金	土
	1 閉所 電話対応 9:45～16:00	2 マスク スプレー作り	3 マスク スプレー作り	4 脂肪燃焼 ダンス	5 脂肪燃焼 ダンス	6
7	8 閉所 電話対応 9:45～16:00	9 おあしす ヘルスチェック	10 おあしす ヘルスチェック	11 ストレッチ ポール体操	12 ストレッチ ポール体操	13
14	15 閉所 電話対応 9:45～16:00	16 七夕短冊作り	17 七夕短冊作り	18 ボクササイズ	19 ボクササイズ	20
21	22 閉所 電話対応 9:45～16:00	23 ソフト バレーボール	24 ソフト バレーボール	25 ビリースフート キャンプ	26 ビリースフート キャンプ	27
28	29 閉所 電話対応 9:45～16:00	30 自主製品の時間				

①午前の部 10時～11時30分

②午後の部 12時30分～14時

※新型コロナウイルスの影響で、外部の講師をお招きするプログラムは中止と致します。
状況によっては、上記の予定も変更する場合がありますのでご了承ください。