

心とからだの
健康づくり★

吉備路サイクリング★MAP



インナーマッスルを鍛えよう

目防ほは腸りえ付作い
をのとウ腰自ますけその部
を集面んオ筋転。と根のあ
めどーを車。つをのあら
ても見キ鍛の。ま結表的
いさらンえペ。ず腸な面
ます。クなや効リ。きや腰も
。リいジ果グ。の、骨で
ン、ン、グでギあは、ン、
は、ン、グ、倒にこ、倒
、倒にこ、倒にこ、倒にこ
注予はれのな衰の。動

サイクリングは理想のスポーツ

脚の関節への
負担が少ない

運動量・エネル
ギー消費が多い



好きな時に、好きな場所で、好
きなように、好きなだけ運動で
きる自由なスポーツ

筋肉痛になりにくく、長く
続けられる

色のおはなし☆

私たちの周りには多くの色が溢れています。
この「色」は、私たちに様々な影響を
与えていることをご存知ですか？
ここでは、そんな色を紹介していきたいと思います。

今回ご紹介する色は「スプリンググリーン」。
黄と緑の中間の色ですが、黄緑ではありません。
その名のとおり、「春の新緑の色」、と言われており、
成長、出発、新たなる可能性、という意味があります。

この春から新しい職場や部署になった方、
何か新しいことを始めてみよう、と思っている方、
何か問題を抱えており現状から抜け出したい、という方、
何かに伸び悩んでいる方
今までのことをリセットしたい、という方
…におすすめの色です。

★色の取り入れ方★
スプリンググリーンは、新たなる可能性を導き出してくれる色
なので、自分自身がよく見る場所にこの色の物を置いて、意
識してみましょう。
また、自分に直接身につけるものや、小物に取り入れてもいい
ですね。

色をうまく生活に取り入れて、心豊かな毎日を送りましょう☆
あなたの可能性が広がりますように…☆ミ。…☆ミ。…☆ミ。…

二次検査も健診センターで！

当健診センターでは、3階診療外来にて
保険適用による二次検査も行っています。

完全予約制になっておりますので、お電話ください。

★ 予約専用ダイヤル **086-422-2130**

診療日 月・水・金・土曜日(9時～12時)
予約受付 月～土曜日(10時～16時)

*ご予約の際は結果報告書をご用意の上、お電話ください。

さくら茶

頭をスッキリさせる効果があるよ！



●おいしく入れるポイント●

塩漬けにされた桜の花を一輪、
花びらを破らないように、そっと
取り出し、温めた湯飲みに入れて
熱湯を注ぎ、桜の花が広がったら
飲みごろです。

お好みで昆布茶や梅昆布茶などの
粉末を入れてもおいしいです。

同じ300キロカロリーを消費するのに必要な時間は…

ウォーキング(普通のはやさ)では 約90分ですが
サイクリングでは、 約60分で済みます