



# プラーナ通信 2021/8月号

梅雨明け以来、大変暑い日が続いています。この夏も体調管理に気をつけて、夏バテ予防に取り組みましょう。



- 熱中症対策・・・こまめな水分補給（喉の渇きを感じる前に）
- 栄養のバランス・・・食欲が低下しがちですが、冷たい飲み物・食べ物は取りすぎに注意  
\* 内臓機能の低下、特に消化器系にダメージを与えます。
- 休 養・・・・・・・・近年の異常な高温は人間の心身に大変なストレスになっています、  
疲れを感じる前に休息を取りましょう(無理をしない)
- 適度な運動・・・・・・・・適切な温度の中で比較的軽い運動(ウォーキング・ストレッチなど)  
\* プラーナのレッスンは適度な運動です(無理のないスケジュールで) 来れない時はぜひ zoom レッソンの活用を!!
- 睡 眠・・・・・・・・日中の適度な運動でストレスを解消し、自律神経のバランスを整える事で  
質の高い眠りにつなげましょう。

## 夏バテ予防の食品

- ビタミンB1 豊富なたんぱく質.....豚肉・うなぎ・レバー・豆腐
- ビタミンC・クエン酸豊富な野菜・果物.....ゴーヤ・パプリカ・オクラ・キウイフルーツ・トマト・スイカ
- クエン酸で食欲促進.....お酢・梅干し・レモンなど(夏野菜ピクルスおすすめ)



## 代行レッスン

8/18(水) 10:00 ピラティス 荒木⇒田所      13:30 ピラティス 荒木⇒藤原  
8/23(月) 10:00 エアロピラ 藤原⇒田所

**スタジオ休講日 8/15(日)～8/17(火)**

## 親子ヨガ特別体験レッスンのご紹介

プラーナはスタジオレッスンの他に、近郊地域、様々な施設や各センターにインストラクターを派遣して出張型のレッスンも行っています  
特に「子育て支援センター」での未就園児(0～3歳児)親子のふれあいヨガは20年ほどになります。子育て中のママさんのニーズは高く好評です。しかしコロナ禍になり大変活動がしにくい、今日この頃です。そこで、プラーナは、親子1組～レッスンを受け入れるクラスを開設しました(日時は要予約/要相談)先週3組のママ友グループ申込みがあり、また参加を希望されています。改めて必要性を感じました。小人数制で安心して、リラックスして参加いただけます。

子育て中のママさんにお知り合いが見えたら是非紹介ください。HPに詳しく掲載しています!

## ヨガポーズ 太鼓橋&英雄

- ◎英雄 : 肩こり改善。全身の強化。集中力アップ。
- ◎太鼓橋 : 呼吸器官の改善。内分泌腺の機能を良好にする

8月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせあり。

引落し百五銀行7/30(金)、他銀行8/6(金)です

