

イベント情報

※内容は変更になる場合があります。

6月20日(土) 青空エクササイズ～親子遊び編～

頑張らなくてもいい運動教室「青空エクササイズ」。
2020年第2弾は「親子遊び」!

※コロナウイルスの影響で一部イベントが変更または中止になる場合があります。

日時

2020年6月20日(土)

対象

H29年4月2日～H30年4月1日
生まれの子とその保護者

参加費

1組200円

持ち物

飲み物・タオル
運動ができる服装・運動ができる靴

場所

刈谷市総合運動公園
芝生広場B

お申込み

6月4日(木) 9:00～
先着20組

2020 青空
エクササイズ
『親子遊び』

親子で楽しく運動遊びを行います。遊びながら運動の基本動作などを習得します!

刈谷市総合運動公園 芝生広場

6.20 土
10:00~11:00

参加費 1組200円!

6/4(木) 9:00~受付開始
対象: H29年4月2日～H30年4月1日生まれと保護者
先着20組!

持ち物
飲み物
タオル
運動ができる服装
運動ができる靴

お申込み/お問合せ
ウェーブスタジアム刈谷
0566-27-8295
営業時間 8:30~21:00 水曜日定休日(祝日除く)
主 催: コナミスポーツ・エリアワン・サンエイ共同事業体
後 援: 刈谷市教育委員会
イベント内容や時間は変更になる場合があります。

※教室イベント中の写真は、HP及びインターネット等へ掲載する場合があります。
※各イベント内容や時間は変更になる場合があります。

お申込み・お問合せ

ウェーブスタジアム刈谷
0566-27-8295

営業時間 8:30～21:00 水曜日定休日(祝日除く)

主 催: コナミスポーツ・エリアワン・サンエイ共同事業体
後 援: 刈谷市教育委員会
イベント内容や時間は変更になる場合があります。

※教室イベント中の写真は、HP及びインターネット等へ掲載する場合があります。
※各イベント内容や時間は変更になる場合があります。

グリーンコーダーちゃんの GOODな情報



五月病をやっつけろ!

～私生活を見直してストレスケアしよう～

五月病とは?

五月病(ごがつびょう)とは病気の名前ではなく、1年の始まりの時期、めまぐるしい環境の変化に心とからだも疲れてしまうといった状態のこと。

- 1. まずは何から始めればいいのか?
- 2. 五月病は自律神経の乱れが原因で起こるといわれてるんだ。だからまずは自律神経を整える効果を持つビタミン・カルシウム・ミネラルを意識して食べてみよう!
- 3. ビタミン... カルシウム... ミネラル...
- 4. ビタミンはみかんやいちごなどの果物や緑黄色野菜、カルシウムは乳製品や煮干し、ミネラルは牛肉やナッツ類を食べて取り入れよう!
- 5. 食べることは任せて! 他には?
- 6. この季節は寒暖差が激しいよね。これも自律神経を乱すんだ。だから、体温調節ができる服装ですごしてね!
- 7. なるほど。よかったよ!
- 8. あとは良質な睡眠を心がけて! 寝る前にハーブティーを飲んだり、首や目を温めてリラックスしよう!



う...うん