

# 7月に開催します！

## 女性 会員限定

### 夏バテ防止 料理講習会



受講料(材料費含)1,000円  
受講申込×切 7月15日

ゆふいん料理研究会代表及びゆふいん山椒郎代表の新江憲一氏の料理講習会を開催します。  
料理人の作るホンモノを感じてみませんか。

### 夏バテの原因とは

夏バテの主な原因は自律神経の乱れといわれています。自律神経は内臓などの活動を調整するために働いている神経で、日中などの活動時は交感神経、夜など安静をしているときには副交感神経が活発になります。精神的、身体的なストレスで2つの神経の動きのバランスが崩れると体調を壊してしまいます。

夏場は暑いと外気と室内の温度差、熱帯夜による睡眠不足、暑さによる食欲減退で引き起こされる栄養不足など、自律神経が乱れやすく原因が多々あります。

自律神経の乱れ以外にも、発汗によるビタミン、ミネラル、水分の不足や、冷たい飲み物n呑み過ぎが原因で夏バテになることもあります。過ごしにくい季節だからこそ身体を労って快適に毎日を過ごしたいですね。

### 夏バテを防ぐ生活習慣とは？

規則正しい生活を心がけること  
入浴時は身体を温めて

室内と外の温度差に注意  
栄養のある食べ物とこまめな水分補給



料理講習会は7月24日(水)、31日(水)午前9時～うさ児童館調理室にて開催予定ですが、講師の都合により変更する場合があります。変更時はセンターよりSMSメールにてお知らせしますのでご了承ください。また、受講はお1人、1回です。

切り取り線

料理講習会・受講申込書

会員番号		会員氏名	
連絡先電話番号		希望受講日	24日(水)      31日(水) 応募者多数の場合はご希望に添えない場合があります。