



利き手の痺れを重点的に😊



苦手な方も多いですが、大事な脚のストレッチです



スクワットで脚の筋肉をつけてます



重さ上げて足を強化しています

🏋️ 今月の皆さんの運動の様子 🏋️

🌸伊藤の休日🌸



三浦海岸河津桜



鎌倉景色



河津桜と菜の花

伊藤です😊

最近ハイキングや散歩によく出かけて、色々な四季や景色を見て感じています👣👣

北鎌倉から大仏のところで行けるハイキングコースをこの前行ってきました🏔️

皆さんも行っていたでしょうか？

山の上からの景色は、普段見る鎌倉とは違って景色もよく楽しめました！運動不足の私は少し筋肉痛になったので、気をつけないとですね笑

今年も三浦の河津桜がちょうど見頃だったので足を運びみてきました🌸

春バテ予防💪

春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差も大きく、**自律神経**が乱れてしまう為体調を崩すことも増えます。

- 理由はないが、体がだるい
- 朝、起きるのがつらい
- 昼間も眠くなってしまう
- 食欲が落ちている



これらの症状があると春バテになっているかもしれません⚠️

＜起こらない様に予防対策＞

①バランスのよい食事を3食しっかりとる
特に「**ビタミン**」「**カルシウム**」「**質**」

②質のよい睡眠をとる

•寝る時間と起きる時間はできるだけ一定に保つ

•就寝の1時間前からテレビ見ない

•朝、起きてから太陽の光を浴びる



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438