

# 月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.94

卒業式シーズン到来ですね。出会いもあれば別れもある…センチメンタルな気分になってしまう時期ですね。さて、そんな今月のお題は、すでに猛威を振るっている「花粉症」についてです。

知っている方も多いと思いますが、**スギヤヒノキなどの植物の花粉が原因**となって、**くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状**を起こす病気が**花粉症**です。現在、**日本人の25%**が花粉症といわれています。

## ●花粉症のメカニズム

花粉という**異物が体内に侵入**すると、できる限り**体外に放出**しようとして、**くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れられないよう防御**などの症状がでます。

花粉症シーズンは症状がつらく、集中力が低下してしまい、日常生活に支障をきたすことがあります。病院で診てもらい、日常生活への支障が軽減されるようにしましょう。



## ～トレーニングルームからのお知らせ～

### 「フライングフットサル」

日程：3月8日（金曜日）

時間：21：00～23：30（20：30に受付開始）

料金：1チーム、4,000円

### 「ノルディックウォーク」

日程：3月23日（土曜日）

時間：10：00～12：00

料金：1,000円（ポールレンタル有）

500円（ポールレンタル無）

※詳しくは別紙申込書をご覧ください。

## ～3月の予定～

### ★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～  
の三回で時間は30分程度を予定しています。

### ★ランニングコースが利用できない日

3月2日・3日・9日・10日・16日・17日・  
21日・24日・30日・31日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。  
詳細はスタッフにお尋ねください

