

食事で元気！夏バテ対策

SCC
Sport Cure Center

月刊
キ
ュ
ア

令和7年9月76号

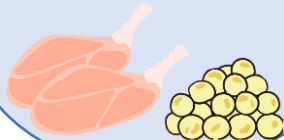
スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

夏はたくさん汗をかくため、身体の水分とともにミネラルやビタミンなどの栄養素も失われやすくなります。

暑さで食欲が落ちる夏こそ、バランスのよい食事で栄養をしっかり摂り、暑さに負けない元気な身体をつくりましょう！

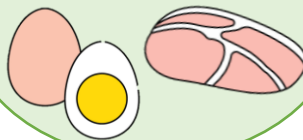
タンパク質

→持久力UP



ビタミンB群

→栄養の吸収率UP



ビタミンC

→免疫UP



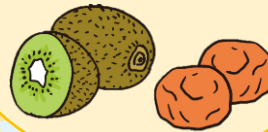
ミネラル

→疲労感軽減



クエン酸

→疲労回復



WINBACK

練習で溜まった疲労を、その日のうちにリセット

疲労感の軽減 / 可動域の向上

身体の柔軟性サポート

— 料金 —

20分 ￥2,000 -

40分 ￥4,000 -

※感じ方には個人差があります



スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キュアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

9月11日(木) 15:00～

9月26日(金) 17:00～

9月の診療について

◇日曜・祝日の診療について

《初診, 再診の方》に限り、手技による施術を行います。

◇診療時間の変更について

15日(月)は祝日ですが、敬老の日のため祝日診療とさせていただきます。

Follow Me!
SNS



Instagram, Facebook,
LINEで様々な内容をアップ
いたしますので、是非フォ
ローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL: 045-479-6262