

9月3日は、ぐっすり 秋の睡眠の日

「9(ぐっ)」「3(すり)」の語呂合わせで、
9月3日は「秋の睡眠の日」です。

この機会に、ご自身の睡眠を振り返ってみませんか？



睡眠時間

まずは、睡眠時間の確保を

必要な睡眠時間には個人差があります。

成人は6時間以上、中高生は8~10時間が目安です。

しっかり
眠ることが
元気の
土台に！

※個人差があります



規則的な睡眠

寝る時間・起きる時間を大きく崩さないことが大切です

平日と休日の差にも気を配り、生活リズムを整えましょう。

毎日の
リズムが、
体と心を
整えます！



睡眠休養感

朝、休めたと感じられるかも大切です

朝のすっきり感は、睡眠を振り返るヒントになります。

朝の
すっきり感が、
今日の
力になる！

睡眠は、「時間」「リズム」「休養感」の
3つの視点から見直してみることが大切です。

SCC
Sport Cure Center

月刊

キ
ュ
ア

令和8年9月88号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院



学生スタッフが行う STRETCH MENU

学生スタッフの研修の一環として実施しています。

医療行為は行いません

こちらのメニューは保険適応外です

上半身・下半身
各20分

一般 ¥500

日体生 ¥200

全身40分

一般 ¥1,000

日体生 ¥500

予約はこちらから！



QRから簡単予約！

予約優先制

受付は、学生スタッフの出動時間に限ります。

最終受付（平日）

全身 → 19:40 上半身・下半身 → 20:00

最終受付（土）

全身 → 15:10 上半身・下半身 → 15:30

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出来ます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

9月 4日（金）16時～

28日（月）17時～

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。

◇診療時間について

21日（月）～23日（水）は祝日ですが、通常授業のため通常診療とさせていただきます。



最新情報はここから！

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