

2019年

1月号

館内だより

ビタミン

〒581-0851

八尾市上尾町7-1-17

TEL : 072-999-6230

FAX : 072-999-6034

月~土曜 午前10時~午後9時

日曜・祝日 午前10時~午後5時

新年あけましておめでとうございます。私ども八尾体育振興会グループは平成21年度から指定管理者として施設の運営に取り組んで本年3月をもって満5年となります。次回の指定管理者にも当グループが選定され、4月以降の5年間も運営させていただくこととなりました。本日までご利用いただきましたすべてのお客様に、ご協力とご支援に心より感謝の念を込めて、御礼申し上げます。今後も施設内に設置しております、「ご意見用紙」によるご意見やスタッフへの直接のご意見をいただくことで幅広い意見を集約し、「幼児から高齢者までの全市民が健康の増進を図ることのできる施設」を目指し、「安全優先」、「平等なサービス」を心掛け、運営に取り組んでまいります。

1月14日(月)スタジオ特別プログラム！！

11:00~(60分) 健身操

強度★☆☆ (定員 20名)

13:40~(20分) かんたんスロトレ

強度★☆☆ (定員 20名)

14:30~(30分) はじめての体幹トレーニング

強度★☆☆ (定員 15名)

15:40~(20分) ストレッチ

リラックス度★★★ (定員 20名)

参加受付は、開始時間の30分前から
フィットネスカウンターで行っています！

皆様のご参加お待ちしております☆

成人の日



お正月イベント開催！！

年初めの運試し、おみくじキャンティで占ってみませんか？

箱の中からキャンティを1個取り出し、

今年の運勢をチェック！

さあ、今年は大吉？それとも・・・？

開催日：1/6(日)~1/11(金)

対象：施設利用の皆様

(期間中お一人様お一つのみでご協力お願いします)



教室参加の皆様には
おめでたい干支あられも
プレゼント！！
期間：1/7(月)~



1月末~スタート 次期教室について！！

キッズスイム

開催期間：1/28~3/30の各曜日(木・日除く) 2/11・3/22は休み

受講料：月・金曜 (全8回)各8,000円(税込)

火・水・土曜 (全9回)各9,000円(税込)

対象：3歳児~中学3年生



カルチャー

開催期間：1/28~3/30の各曜日(木・日除く) 2/11・3/22は休み

受講料：月・金曜 (全8回)各6,400円(税込)

火・水・土曜 (全9回)各7,200円(税込)

対象：中学卒業以上の方



キッズ体操

開催期間：1/29~3/30の火・金・土曜日 3/22は休み

受講料：火・土曜 (全9回)各6,300円(税込)

金曜 (全8回)各5,600円(税込)

対象：3歳児~中学3年生



成人水泳

開催期間：1/28~3/29の各曜日(木・土・日除く) 2/11・3/22は休み

受講料：月・金曜 (全8回)各4,800円(税込)

火・水曜 (全9回)各5,400円(税込)

対象：中学卒業以上の方



キッズダンス

開催期間：1/28~3/25の月曜日(全8回) 2/11は休み

受講料：5,600円(税込)

対象：4歳児~小学6年生



1/15(火)締切



※各教室の申込・詳細についてはお気軽にフロントまで！

屋内プールご利用の皆様へ

ご挨拶

平成21年より施設責任者として約10年、八尾の施設運営に携わらせていただきましたが、平成31年1月より千葉県国際総合水泳場へ移動することとなりました。

皆様に深く感謝申し上げますとともに、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

八尾市立屋内プール 松井 直樹

スタジオレッスン

【からだリメイク】

毎週水曜日 19:00~19:45 (定員15名)

筋トレとストレッチをバランスよく行うプログラムです。
姿勢改善や基礎筋力の向上を目指します。



おすすめトレーニング

【バーベルショルダープレス】

鍛える部位 … 三角筋



方法 ①ベンチに座りグリップを順手で握り、バーベルを頭上に上げる。この時、肘が伸びきらないようにしましょう。これがスタートポジションです。

②息を吸いながらゆっくりとバーベルを肩まで下ろし、息を吐きながらスタートポジションへ上げて戻す。動作中は腰が反りやすいので注意しましょう。

今月のおすすめコーナー

プールレッスン

【ホリデーアクア】

毎週土曜日 11:00~11:45 (定員50名)

キックやパンチ動作の後にゆったりした動きを行います。ストレス解消とリラックス効果があるアクアビクスです。



おすすめアロマ情報

ひんやりとして深みある森林の香り

【サイプレス】

~静かに休みたいときや考えがブレているときに~

【効能】

- ①感情をやわらげてのどを開放し、咳を鎮めて体をラクにします。
- ②ゆっくりと深い休息をもたらしてくれるので、意識が散漫で集中力が途切れがちなときにも有効です。
- ③むくみ改善、静脈強化や静脈瘤、気管支炎など呼吸器系のトラブルに役立ちます。



フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

トレーニング後のプロテインを摂取するタイミングは？

- (A) 運動後5分以内 (B) 運動後30分以内 (C) 運動後60分以内

答えは
右下



笑いの効果について

笑いのチカラ ~ほがらかで健康的に~

『笑う門には福来たる』ということわざがあります。このことわざでいう門とは家や家庭のことをさして、笑っている家庭には幸福がやってくるんだよ~ といった意味とされていますが、最近科学的にもいろいろな効果があることがわかってきました。

😊 **笑っていると...** 😊

- 免疫力が高まる！
笑うことによって、ナチュラルキラー細胞という免疫力に関係する細胞が活性化されて免疫力が高まります。
- 美容効果！
笑顔になると、顔の各筋肉（表情筋）が適度に動くため自然と鍛えられて、皮膚の老化防止になります。
- 精神が安定する！
笑ったり楽しいと感じたときに、セロトニンという物質が分泌されます。この物質には精神を安定させる作用があります。
- 認知症の予防！
笑顔になったり笑い声をあげると脳の血行がよくなるため認知症の防止になります。

どうでしょうか？笑うことによって体に良い影響を及ぼすことが科学的にも明らかになってきています。幸福のためには健康であることが一番です。そういった意味では『笑う門には福来たる』ということわざには裏付けがある！ と言ってもよいかもしれませんね。

TPOはもちろんわきまえないといけません、効果や効能を目的に笑顔を作るのではなく、人類ならではの良きコミュニケーションの方法として自然と笑いあいたいものです。