

2020年

2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

新年も始まり1ヶ月が経ちました。寒さが一層深まっていく中、体調には十分に気をつけて運動に取り組みましょう！！  
気温が低く筋肉が固まっている状態で、いきなり身体を動かすと怪我に繋がりがやすいのでしっかりウォーミングアップを行い身体を温めてください。また、汗をかかないからと言って水分補給を怠らないようにしましょう。汗をかいていなくも身体からは水分が抜けていきます。

## ！！元オリンピック選手に教わるスイムレッスン！！

コーチ紹介

森 隆弘(もり たかひろ)さん



- ★アテネ五輪200m個人メドレー6位(アジア人初入賞)
- ★バルセロナ世界水泳200m個人メドレー6位
- ★日本選手権400m個人メドレー優勝
- ★パンパシフィック大会個人メドレー銀メダル・銅メダル

開催日 : 令和2年3月20日(金・祝)  
 場所 : 25mプール  
 受講料 : 無料(施設使用料は別途頂きます)  
 定員 : 各12名(抽選)  
 申込締切 : 3月10日(火)必着  
 申込方法

申込用紙に必要事項の住所・氏名・電話番号  
 年齢(学年)泳力を記入し、往復ハガキ  
 FAX・窓口にてお申込みください。



クラス	時間	対象	
①クロールをきれいに泳ごう	10:30~11:30	小学1年生~中学3年生	呼吸付クロールを10m以上泳げる方
②クロールをきれいに泳ごう	11:45~12:45	中学卒業以上	呼吸付クロールを10m以上泳げる方
③クロールを速く泳ごう	13:00~14:00	競技者(上級者)	大会出場者やタイムアップを目指す方対象

## InBody(インボディー)測定会

InBody(インボディー)測定会を  
**2月10日(月)~2月12日(水)**  
 に開催いたします！！

場所 : 1階多目的室前  
 料金 : 1回100円  
 申込 : 2月3日より事前申込  
 事前申込優先、空き状況により  
 当日測定可

体脂肪率、脂肪量、筋肉量、内臓脂肪断面積、  
 部位別筋肉量などを測定します。  
 測定し、今後の運動トレーニングの参考に  
 してみたいかがでしょうか！！

## 節分イベント開催！！



☆ 2/3(月) ☆

施設ご利用の皆様に関運福豆小袋をプレゼント！

※館内でのお食事はご遠慮ください。  
 ※期間中、お一人様お一つと致します。



教室参加の皆様にも  
 節分豆をプレゼント♪

期間:1/28(火)~2/3(月)

## ★スタンプカードキャンペーン開始中★

スタンプを溜めるとドリンクのプレゼントや  
 施設利用料が**1回無料に！**  
 ※一回券利用の方が対象です。



八尾 しぶき

検索

休館 : 毎週木曜日

New

## スタジオレッスン

### 【 バランスディスク 】

毎週 水曜日 16:00~16:20 (定員15名)

バランスカや体幹部を鍛える、初心者向けのエクササイズです。リズムに乗りながらバランスディスクにのぼり下りします。

## おすすめトレーニング

### 【 カーフレイズ 】

鍛える部位

… ヒラメ筋、腓腹筋

方法

- ① 何らかの台につま先を揃えてのせる。
  - ② 壁などに手を付きバランスを取りながら膝を伸ばしたまま足首をゆっくり曲げていく。
  - ③ ②の状態から膝を伸ばしたまま踵をゆっくり上げていき、つま先立ちになる。
- ※ この動きを反復することでふくらはぎ周りの筋肉に刺激が入ります。

## 今月のおすすめコーナー

### プールレッスン

### 【 リズムアクア 】

毎週 金曜日 11:00~11:45 (定員50名)

簡単な水中運動を音楽に合わせて行います。なじみのある音楽のリズムに合わせて行うので、楽しく行い気軽に参加することができます。

### おすすめアロマ情報

しみわたる清涼感とおだやかな甘さが特徴

### 【 ペパーミント 】

～心身にしげきを与えスッキリ目覚めたい時に～

【 効能 】

- ① 中枢神経を刺激する為、集中力が低下したときや、気持ちを切り替えたい時に有効です。
- ② ストレスによる胃の痛みや、偏頭痛、筋肉痛の軽減効果も期待されます。
- ③ 抗痒作用がある為、虫刺され等、皮膚のかゆみ止めに有効です。

## フィットネス検定

### ～BMI(肥満度判定表)～

日本肥満学会による肥満指数です。低体重、普通体重、肥満(1度～4度)に分けられます  
あなたのBMIの数値はいくつですか？

体重kg

÷

身長m

×

身長m

=

BMI

あなたの肥満度は？  
右下



## 良薬は口に美味し？チョコレートの健康効果

2月といえば、、、そう、バレンタインデーです！！

チョコレートと言えば認知機能や血圧に良い効果をもたらすという論文もあり、健康食品としても注目されていますね。今回はそんな"チョコレート"のお話です。



### チョコレートは太る？

チョコレートは糖質が多いため食べ過ぎれば太ってしまいますが、材料のカカオバター脂肪分は吸収率が低く、体脂肪になりにくいのです。チョコレートは少量でも高い満足感が得られるため、健康的だという説があります。

### カカオフラバノールと認知機能

フラバノールを少なくとも520mg、毎日摂取している高齢者は、認知能力の大幅な改善を示し、インスリン抵抗性の減少との関連が分かりました。つまり、フラバノールの摂取は、心血管の健康と認知機能を改善する可能性があるのです。

### テオブロミンとリラックス効果

「チョコレートを食べると眠れない」という俗説もあります。確かにチョコレートにはカフェインが含まれていますが、カカオに含まれるカフェインのテオブロミンには、むしろ神経を鎮静する効果や精神をリラックスさせストレスを軽減する効果があることが分かっています。

バレンタインデーはチョコレートに限らず、色々なものをプレゼントすることが多くなってきましたが、やはりこの普段買えない限定品なども多く出るこの時期にチョコレートを家族に、恋人に、友達に、自分用にと買う方が多いですね。勿論、美味しく食べられることが第一ですが、ダークチョコレートを選ぶことで健康も意識したプレゼントにすることができるかもしれません。

