

2023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

混雑状況やイベントの
情報をWEBでチェック!!



八尾 しほぎ 検索

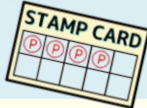
月~土曜 午前10時~午後9時
日曜・祝日 午前10時~午後5時

早いもので今年も1ヶ月が過ぎました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言いますが、他の月が30日・31日あるのに2月は28日しかありません。2月は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。2月もあつという間に過ぎてしまう前に、少しの意識でご自身の生活リズムを整えていきましょう。

スタンプカードキャンペーンのお知らせ

スタンプカード キャンペーン

実施期間：令和5年1月16日(月)~3月31日(金)
※カード配布は2月15日(火)まで



一回券・回数券利用の方 対象!!
スタンプカードキャンペーンを実施しております!
スタンプを10個全て溜めた方は、
施設利用を一回無料に!!

一回券ご利用の方にはスタンプカード(1個押印済)を配布いたします。初回講習を受けられた方には、専用カードを配布し、次回ご利用時にご提示いただければ、ドリンクをプレゼント!!



さらに、火曜日はすべての方が2倍!!
土・日・祝はご家族連れの方は2倍!!

2がつ

にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



インボディ測定会のお知らせ

インボディ測定会

2/20 月
2/21 火
2/22 水

InBody270



時間：11時00分~19時00分
※22日(水)のみ15時00分まで
場所：1階 多目的室横
受付：当日受付 (先着順)
対象：施設利用者(高校生以上)
料金：200円 ※測定前にお支払いください。

- ☑️コロナ禍で運動不足の方
- ☑️生活習慣を見直したい方
- ☑️運動の成果を確認したい方



インボディで筋肉量、体脂肪量を測定!
自分の体をチェックしてみましょう!!

あなたの体を隅々までチェック!!

◆他にもこんなことが分かります

- 体重、筋肉量、体脂肪量
- 腹囲、内臓脂肪レベル
- 部位別筋肉量
- 上下バランス、左右バランス
- 基礎代謝量
- 部位別脂肪量



ご自身の体の構成、筋肉や脂肪の量、バランスなどを知る機会です。測定器に乗ると、たったの1分で明らかに!日々のトレーニングや生活習慣の改善にお役立て下さい。測定結果用紙もお渡しいたします!!

皆様のご参加ごころよりお待ちしております★

節分イベントのお知らせ

開催日：2月3日(金)
対象：施設利用者

施設をご利用いただいている皆様へ
開運福豆小袋をプレゼント!!
皆様に福が参りますように!

※なくなり次第、終了となります
※館内でのお食事・豆まきをご遠慮ください
お早めのご来館をお待ちしております。



おすすめスタジオレッスン

ホスホス+

【ちょこっと筋トレ】

毎週 火曜日 17:40~18:00 (定員 10名)

運動不足解消を目的とし比較的難易度の低いものでトレーニングを行います。自宅でも試していただける内容のものを行うプログラムです。



おすすめプールレッスン

ホスホス+

【アクア&リラクゼーション】

毎週 火曜日 19:00~19:45 (定員25名)

ゆっくりとした動きで全身を動かします。水中運動することでリラックスし、ストレス解消にも効果的です。



おすすめトレーニング

姿勢改善に

スーパーマン

部位(背中)
10回 2~3セット

- ①うつ伏せに寝て両手、両足を真っすぐに伸ばす
- ②両手、両足を伸ばしたまま天井に向かって持ち上げる
- ③限界まで持ち上げたところで2秒キープする
- ④ゆっくりと床すれすれのところまで手足を下げる



★ポイント★

- ・一つ一つの動作をゆっくり行うように意識する
- ・腰をそらし過ぎないように注意する



背中中の筋肉は身体の中で占める割合が大きい部位です。背中を鍛えることで代謝アップが期待でき、ダイエットにも効果的です!!

エネルギー代謝サポート パントテン酸

パントテン酸は、体内における「炭水化物」「脂質」「タンパク質」からエネルギーを作り出す役割を担う栄養素です。

「代謝」に深く関わる重要なサポーターです。

パントテン酸を多く含む食品

アボカド、納豆、たらこ、鶏レバーなど



パントテン酸が不足すると、抗生物質などを長期間にわたって服用したりします。極端な偏食やダイエットを行うと症状が現れてきます。パントテン酸は、細菌や病原菌などから身体を守る抗体の合成をサポートしています。

フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

人間の体にはいくつの筋肉が存在するのでしょうか?

(A)約150個

(B)約320個

(C)約640個

答えは



~日本の『建国記念の日』~

日本では建国の日が明確ではありませんが、「建国記念の日」は建国をしのび、国を愛する心を養う日として法律に基づき「建国記念日」が定められました。日付は政令に基づき、建国神話(日本神話)を基に日本建国日とされている旧紀元節と同じ2月11日になっています。

建国記念日と建国記念の日の違い



日本の祝日は「国民の祝日に関する法律」で定められています。

「建国記念の日」と「建国記念日」はどちらも同じ意味に聞こえますが、正しくは別の意味となります。

2月11日が「建国記念の日」と定められたのは、昭和41年(1966年)のこと。日本の初代天皇である神武天皇(じんむてんのう)が即位した日をもとにしています。

元々は神武天皇が即位した日を記念する「紀元節」と呼ばれる祝日でした。

毎年2月11日になると各地で紀元節祭が開かれ、人々は国の紀元を祝ってきました。しかし、戦争や動乱、国の体勢が変わりGHQ(連合国軍司令部)の意向により「紀元節」は廃止されることとなったのです。

ただ廃止されてからも日本人の多くが建国を記念する日を望んでいることから、紀元節を復活させることが決まり、「建国記念の日」が成立したのです。

「建国記念日」とは呼ばず「建国記念の日」と呼ぶのは、

建国した日そのものを記念するのではなく、日本が建国されたことを祝う日だからです。



「建国記念の日」は、どう過ごしたらいいの?

どのようにして日本が成り立ってきたのか、少し歴史を調べてみてはいかがでしょうか。大切な方とともに、この国を愛する心を養いましょう。

その働きは、体を動かすだけでなく、生活活動を維持する上でも重要な役割を果たしています。人間の体には大小約640個の筋肉が存在し、生活活動を維持する上でも重要な役割を果たしています。心臓やリンパの循環を促すなど、様々な働きをします。

フィットネス検定答え: (C)