

2017年

10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

気温が高く紫外線も強かった夏も終わり、ようやく涼しくなってきました。食欲・芸術・スポーツの秋などと言われるように、気候もよく、過ごしやすい時期です。これからの季節を満喫するためには、やはり心身ともに健康であることが必須ですね！夏の疲れがいつまでも残っていると方もいらっしゃるかもしれません。慢性疲労は食生活の乱れが原因のことも多いのです。

屋内プール開館時間変更のお知らせ

10月より日曜日・祝日の営業時間が下記の通り**変更**となります。お間違えのないようお願いいたします。

日曜日・祝日 10時～17時

(※9月末までは9時～18時)

その他は通常通り営業いたします。

月曜日～土曜日 10時～21時

木曜日 休館日



臨時休館のお知らせ

施設点検・整備のため、下記の日程を**臨時休館**とさせていただきます。

11/2(木)～11/15(水)

営業再開は**11/17(金)**～となります。

※11/16(木)は通常どおり休館日になります。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご了承のほど、お願い申し上げます。

ハロウィンイベント開催!!

ハロウィンイベント開催!!

10/17(火)
～10/31(火)

1.お菓子のすくい取り

かぼちゃのバケツから
お菓子をいっぱいすくい取ろう!!

10/1(日)
～10/31(火)

2.ぬりえ大会

ハロウィンぬりえが登場!!
フロントまで塗り絵をお持ちいただくと
お菓子すくいができるよ!!
※配布は10/24(火)まで

教室参加のみんなにも
お菓子をプレゼント!!

インボテイ測定会開催!!

☆体重・体脂肪・基礎代謝・筋肉量・内臓脂肪・むくみ等
…機械に乗るだけで簡単に計測できます!!

☆1人1人に細かい測定結果をお渡しいたしますので
今後の運動や生活に、ご参考いただけます!!

日頃の運動の成果を知る機会
ですので是非ご参加ください!!



●参加費用：100円

●事前予約：10/16(月)から

●開催期間：10/23(月)～10/25(水)

屋内プールしびき 利用料改定のご案内

	一時利用料(1回3時間)				
	プール	フィットネス	全館	回数券	定期券
一般	750円 (240円)	750円 (240円)	1180円 (380円)	左の各料金の 10回分の 使用料で11 回使用可能	7020円
小・中学生	370円 (110円)				
高齢者 障がい者	370円 (110円)	370円 (110円)	590円 (190円)		3510円
障がい者 (小・中学生)	180円 (50円)				

10月から、料金改定により
利用料が変更になります。
大変ご迷惑をお掛け致しますが
ご理解・ご協力お願いいたします。

()内は、延長料金

3時間を超えた場合以降1時間ごとに、
延長料金が必要です。



スタジオレッスン

[フリースタイルダンス]

毎週月曜日 19:00~20:00 (定員15名)

様々な音楽に合わせてダンスします。しっかり動くのでシェイプアップにもおすすめです。楽しくすっきり汗をかきましょう。

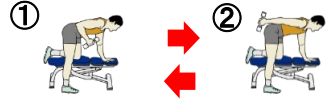


おすすめトレーニング

[キックバック]

鍛える部位

・・・上腕三頭筋



方法

- ①片手にダンベルを持ち肘を90度に曲げ、持っていない方の手と膝をベンチにつけ、背筋をまっすぐにする。
- ②息を吐きながら、肘は動かさずに前腕と二の腕がまっすぐになるよう肘を伸ばしてダンベルを上げる。①の状態に戻す。

今月のおすすめコーナー

プールレッスン

[わくわくアクア]

毎週火曜日 11:00~11:30 (定員50名)

アクアの動きに加えて、簡単な脳トレーニング等も行います。水中運動が楽しくなってきた方におすすめです。



おすすめアロマ情報

苦みとわずかにオレンジが香る気品ある甘さ

[ネロリ]

～乱れた心と体になぐさめが欲しいとき～

※効能

- ①不安、ショック、抑うつ、精神的な緊張や消耗、それに伴う不眠、ヒステリー、パニックなどあらゆる心のトラブルに使われます。
- ②胃腸の働きを整える作用もあるので、胃痛や下痢、便秘の緩和にも役立ちます。
- ③収れん作用や再生を促す働きがあり、敏感肌、乾燥肌、老化肌などあらゆる肌質に化粧水などで使えます。

フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

筋肉を大きくするためのトレーニングで、適正回数は何回でしょう？

(A) 3~5回

(B) 8~12回

(C) 15~20回

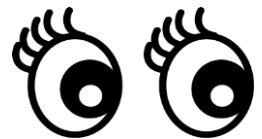
答えは
右下



～ 10月10日は「目の愛護デー」 ～

目の愛護デーとは・・・

10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるということから厚生労働省が主催となって毎年、目の健康に関わる活動を行っている日のことをいいます！



インターネットが普及した現代では目を酷使することも増え「眼精疲労」いわゆる「疲れ目」の人が多くなっています！

まずは疲れ目の原因を知ろう！！



疲れ目と言っても、原因はいろいろあります！

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 〈生活習慣〉 | パソコンやスマートフォンなどを使って作業することによって起きるもの |
| 〈ストレスや睡眠不足〉 | 不規則な生活や睡眠不足により目の疲労回復が遅れ、起きるもの |
| 〈近視・遠視・老眼〉 | 40歳を過ぎたあたりから老眼になり、それが原因で起きるもの |
| 〈ドライアイ〉 | パソコンなどを使用することによって目が乾燥してしまい起きるもの |

疲れ目対策・・・

- ・意識して瞬き回数を増やす
- ・コンタクトレンズの使用を控える
- ・部屋の明るさや作業距離などを見直す
- ・ビタミンをしっかり摂る
- ・蒸しタオルなどで目を温める

疲れ目解消のツボ・・・

ツボは顔に左右対称にあります。一ヶ所を5~6回くらい押すだけでOKです。眼球は押しはいけません。

