

2018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
日曜・祝日

午前10時～午後9時
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。旧年中は当館を格別のお引き立てを受けた賜り、誠にありがとうございました。本年も変わらぬご愛好のほど、よろしく願いいたします。

さて、久々の運動は、身体への負担が大きく体調を崩しやすくなります。年明けから行う運動は徐々に行っていきましょう！！本年も健康な身体作りを、しびきで作り上げていきましょう！！

1月8日(月)レスンプログラム

- 11:00～(60分) 健心操 (定員 20名) 強度★★☆
- 13:30～(30分) ポール&体幹トレーニング (定員 12名) 強度★☆☆
- 14:40～(20分) ダンベルサーキット (定員 20名) 強度★★☆
- 15:40～(20分) ストレッチ (定員 20名) 調整度★★★

開始時間30分前から、フィットネスカウンターにて配布いたします。

成人の日



おみくじキャンティ配布イベント

1/6(土)～1/10(水)の期間中
施設利用者の皆様におみくじキャンティをプレゼント!!

※期間中、お1人様おひとつと致します。
※無くなり次第終了とさせていただきます。

教室参加の皆様には干支あられをプレゼント!!



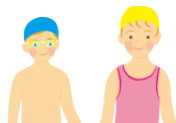
屋内プールしびき 次期教室に関してのお知らせ

キッズスイム教室

開講日：1/29～3/31 月～土曜(木曜除く) ※2/12.3/21は休み

受講料：月・水曜 8,000円(全8回)
火・金・土曜 9,000円(全9回)

対象：3歳児～中学3年生



教室申込受付中!

申込締切

1/15日(月)必着!

※当落通知は1/16(火)以降にお知らせいたします。

キッズダンス教室

開講日：1/29～3/26 月曜日 ※2/12は休み

受講料：月曜 5,600円(全8回)

対象：4歳児～小学6年生



成人水泳教室

開講日：1/29～3/30 月～金曜(木曜除く) ※2/12.3/21は休み

受講料：月・水曜 4,800円(全8回)
火・金曜 5,400円(全9回)

対象：中学卒業以上の方



キッズ体操教室

開講日：1/30～3/31 火、金、土曜日(木曜除く)

受講料：火・金・土曜 6,300円(全9回)

対象：3歳児～小学2年生



カルチャー教室

開講日：1/29～3/31 月～土曜(木曜除く) ※2/12.3/21は休み

受講料：月・水曜 6,400円(全8回)
火・金・土曜 7,200円(全9回)

対象：中学卒業以上の方



スタジオレッスン

[かんたんダンスエアロ]

毎週金曜日 11:00~12:00 (定員20名)

ダンスとエアロを組み合わせ体をかします。
リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう!!

1月からの**新規レッスン**になります!!
皆様のご参加お待ちしております。

今月の
おすすめ
コーナー

おすすめトレーニング

[アブクランチ]

鍛える
部位

・・・腹直筋(上部)

方法

- ①膝を立て仰向けで寝転び、胸の前で手を組みます。
- ②腰を床につけ、お腹を丸めていきます。
※腰が動かないように注意しましょう!



プールレッスン

[マスターズスイム]

毎週水曜日 19:00~19:30分 (定員15名)

30分間で1000m前後を泳ぎます。
ガンガン泳ぎたい方にオススメ!!

※中学生から参加可能です。
レッスン参加人数が、8名以上から
レッスンコースが2コースになります!!



おすすめアロマ情報

ローズオットー 【複雑で深く広がる優雅な甘さ】

~やさしい気持ちや女性らしさを忘れかけているときに~

※効能

- ①鎮静作用と高揚作用を合わせもつため、精神のバランスを立て直し心を強くする働きがあります。
- ②ホルモン調整作用に優れ、月経前に起こる気持ちの不安定さやむくみなどの月経前症候群、月経痛、月経周期の乱れなど、さまざまな月経のトラブルに役立ちます。
- ③更年期の気持ちの浮き沈みをはじめとした症状の緩和にも有効。帯状疱疹のケアにも有効です。

フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

ウォーミングアップ後に行うストレッチの効果は?

(A)体を温める (B)筋を伸ばし怪我の予防 (C)筋力トレーニング

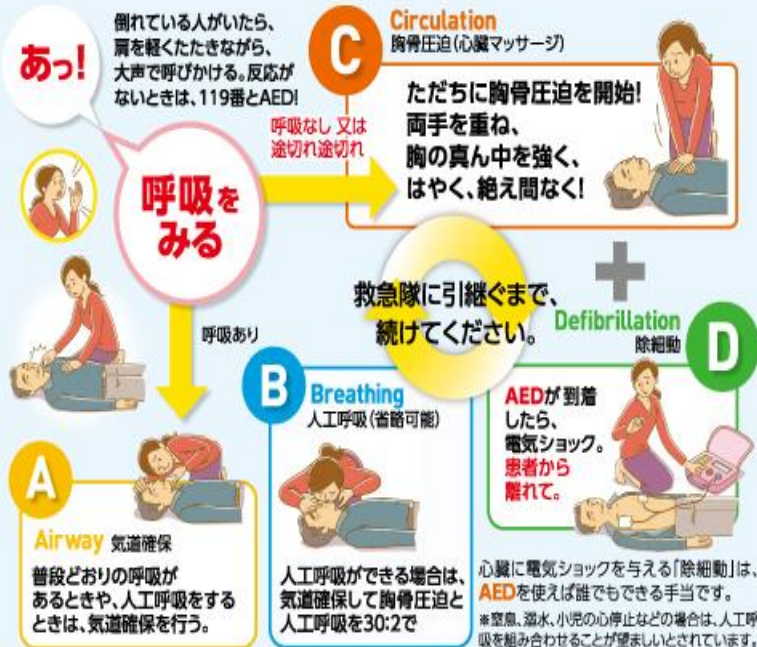
答えは
右下



~心肺蘇生法の方法について~(最新のCPR対応、ガイドライン2015の変更点)

心肺蘇生法の対応はご存知でしょうか? 心肺蘇生法は5年に一度、ガイドラインが変更となり対応方法が変わります。最新の対応方法として、下記内容が変更となっておりますので、いざというときの為に参考に覚えておきましょう。

~ガイドライン2015の変更点~



- 旧 呼吸の確認は10秒以内で行う。
- 新 正常な呼吸で無い場合は、すぐに心臓マッサージを開始する。
- 旧 圧迫のリズムは1分間100回以上
- 新 圧迫のリズムは1分間100~120回の間
- 旧 胸骨圧迫は5cm以上
- 新 胸骨圧迫は5cm~6cm
- 追加 胸骨圧迫後は元の位置まで戻す
- 追加 胸骨圧迫の中断を最小限にする
- 追加 電話連絡後は消防通信司令官に指示を仰ぐ
- ・圧迫のリズム・吹き込み・胸骨圧迫について、蘇生率を高めるように内容が細かくなっています。
- ・蘇生率を高める最も有効な方法は素早い、対応です。皆様が対応できるよう参考にしてください。