

2019年

3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

寒い季節も少しずつ暖かくなり、「運動をちょっと始めてみようかな」という人にはいい季節です。屋内プールではキッズスイム・カルチャー教室の体験会や、様々なイベントを開催いたします。4月からも多数教室を開催いたしますので、プールやジムの利用とともに皆様の体力向上・健康増進にお役立てください。

春の教室体験会！！

キッズスイム

4/1(月)・2(火) 15:00~15:50 幼児3~6歳
16:00~16:50 小学1~中学3年



カルチャー

4/1(月) 12:15~13:15 はじめてのヨガ
19:00~20:00 キレイヨガ
4/2(火) 14:00~15:00 美姿勢体操
4/3(水) 14:00~15:00 エンジョイフラダンス



参加費
500円

申込締切 3/20(水)

測定会イベント！！

骨の健康測定会

日程:3/4(月)・5(火)
時間:10:30~12:00
13:00~16:00
17:00~20:00

料金:100円
予約:2/20(水)~ 先着順

自身の骨の強さを
知りましょう！



インボテイ測定会

日程:3/18(月)~20(水)
時間:10:30~12:00
13:00~16:00
17:00~20:00

料金:200円
予約:3/11(月)~ 先着順

体に関する様々な数値を
知りましょう！



元オリンピック選手による水泳教室！！

日程:3/21(木・祝)
時間:①クロールをきれいに泳ごう(小・中学生)
10:30~11:30
②クロールをきれいに泳ごう(中学卒業以上の方)
11:45~12:45
③クロールを速く泳ごう
12:45~13:45

対象:①②息つきクロールで10M泳げる方
③大会でのタイムアップを目指す方

定員:各クラス12名(申込多数の場合は抽選)

参加費:無料(別途、施設利用料が必要)

締切:3/10(日)必着



水中撮影会！！

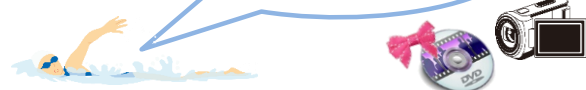
日程:4/1(月) 19:00~19:50
4/2(火) 13:00~13:50

参加費:1,000円(別途、施設利用料が必要)

定員:各5名(先着順)

締切:3/20(水)必着

撮影会参加者様に
DVDプレゼント！！



第1期教室参加者 募集中！！

キッズスイム



開催期間:4/6~5/31の各曜日(木・日除く) ※4/29~5/7は休み
受講料:月・火曜 (全6回)幼児/各6,000円 児童/各6,600円
水・金・土曜 (全7回)幼児/各7,000円 児童/各7,700円

対象:3歳児~中学3年生

カルチャー

開催期間:4/6~5/31の各曜日(木・日除く) ※4/29~5/7は休み
受講料:月・火曜 (全6回)各5,400円
水・金・土曜 (全7回)各6,300円

対象:中学卒業以上の方



キッズ体操

開催期間:4/6~5/31の火・金・土曜日 ※4/30・5/3・4・7は休み
受講料:火曜 (全6回)各4,800円
金・土曜 (全7回)各5,600円

対象:3歳児~小学3年生



成人水泳

開催期間:4/8~6/28の各曜日(木・土・日除く) ※4/29~5/7は休み
受講料:月・火 (全10回)各7,000円
水・金曜 (全11回)各7,700円

対象:中学卒業以上の方



キッズダンス

開催期間:4/8~5/27の月曜日(全6回) ※4/29・5/6は休み

受講料:4,800円

対象:4歳児~小学6年生



申込締切 3/20(水)

初めてでも大丈夫！！
お子さんやお孫さんにぜひ！

※各教室の申込・詳細についてはお気軽にフロントまで！

スタジオレッスン

【シェイプサーキット】

毎週月曜日 17:00~17:20 (定員20名)

ダンベルや自重でサーキットトレーニングを行います。
有酸素運動も行いますので、しっかり汗をかきましょう。



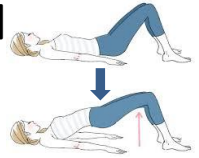
今月のおすすめコーナー

おすすめトレーニング

【ヒップリフト】

鍛える部位

… 大臀筋 (だいでんきん)



方法

①仰向けになり、脚を腰幅に開き膝を曲げる。
両腕を伸ばして手の平を床におき、お尻を上げる。

②肩から膝まで一直線になったら、一時停止する。
戻す時は、お尻が床につく寸前まで下ろし、そこから再びお尻を上げていく。

プールレッスン

【アクアウオーキング】

毎週金曜日 13:00~13:30 (定員30名)

水中ウオーキングの入門クラスです。
ゆっくり歩いたり、体を動かしたり、無理なく全身運動を行います。



おすすめアロマ情報

ぬくもりと甘みのある香り

【サンダルウッド】

~気持ち落ち着かず迷いが多いときに~



【効能】

- ①鎮静作用があるため、緊張や興奮といったストレスの緩和に役立ちます。
- ②殺菌作用や利尿作用があり、膀胱炎や尿道炎といった泌尿器系の感染症にも有効です。
- ③抗真菌作用や抗ウイルス作用があり、カンジダ症や単純ヘルペスウイルスによる皮膚トラブルにも効果があります。

フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

次のうちベースサプリメントに当てはまるものは？

- (A) ビタミン (B) カテキン (C) ブルーベリー

答えは
右下



貧血予防について

高齢者の貧血について

◆高齢者の貧血は下記の点で症状に気がつきにくい場合があります。

①加齢による衰えとを感じる

高齢者の方は昔に比べ、体の衰えなどを感じやすくなっており、自身に貧血症状が出始めていても、それが病気の症状だということに気がつくのが遅れてしまうこともあるのです。本人だけではなく、家族の方にもあることです。

②認知症により症状が伝わりにくい

認知症を患っていた場合、本人が症状を訴えても詳細が伝わりにくい場合もあり、症状が重症化してしまうケースもある。

③本人が他の病気を患っていた場合

その病気のせいで貧血がわかりにくくなっていることや、服薬している薬のせいで貧血を引き起こしている場合もあります。心配な場合は、早めにかかりつけの医師に検査をしてもらうか相談する必要があります。

◎規則正しい生活をするのも
予防につながります。

しっかりとした睡眠や適度な運動をして、
ストレスを溜めないことも大切です。

入浴時などは、上がった後に立ちくらみが発生したり、体が疲れやすいやうい状態になるので、注意が必要です。

◆予防・改善の1つとして、食事の際に下記の栄養素を摂取できるよう、取り組んでみてはいかがでしょうか。

①鉄分が豊富に含まれている食べ物

レバーやほうれん草、サンマやマグロなどにも鉄分が含まれています。

②たんぱく質が多く含まれている食べ物

たんぱく質は、鉄分を吸収しやすくしてくれる働きがあります。卵や牛乳、魚や肉類にも多く含まれています。

③ビタミンCが豊富に含まれている食べ物

ビタミンCにも、鉄分の吸収を手助けしてくれる作用があります。みかんやいちご、ゴーヤやブロッコリーなど。

④ビタミンB12・ビタミンB6・葉酸が含まれている食べ物

このビタミンB群は、造血作用のある栄養素で、シジミやあさりなどの貝類、鶏レバーや枝豆などに含まれています。

