

2018年

5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

暖かくなってきて、昼間は早くも夏の気配を感じるほど。そろそろ薄着の季節ですが、準備はOKでしょうか？  
しぶきでは、みなさんに楽しんで利用していただけるよう、ゴールデンウィークイベントが、盛りだくさんです!!  
自由コース拡大、幼児プールにアヒルのおもちゃの登場、子供の日イベント、おしごと体験イベントなど  
ゴールデンウィークは、是非ご家族でしぶきに遊びにおこしてください!!

## GW 特別イベント紹介!!

**自由コース拡大!!**  
**12時～16時の時間帯**  
**浮き輪が使用可能!!**



日程:5月3日(木)～5月6日(日)

時間:12時～16時まで

内容:自由コース通常2コース→4コースに拡大

12時～16時の間、自由コースで浮き輪使用可能

※利用状況により、コース区分を変更する場合があります。

**5月5日(土)は子どもの日!!**  
**小中学生のプール利用料が無料**  
**になります!!**



遊べる!  
泳げる!

日程:5月5日(土)

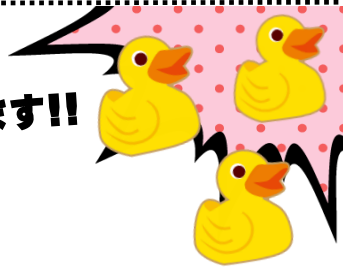
内容:プール利用3時間まで無料

※小学3年生以下または、130cm以下の

お子さんは、保護者の方が一緒にプールに入水ください。

保護者(成人)1名につき、子ども2名まで入水可能です。

**幼児プールに**  
**アヒルたちが登場します!!**



日程:5月3日(木)～5月6日(日)

時間:10時～16時まで

内容:幼児プールにアヒルプールエリアを設置

幼児の方にも楽しめるイベントもご用意しております!!

**小・中学生以下の施設利用者**  
**にお菓子をプレゼント!!**



日程:4月29日(日)～5月4日(金)

対象:上記期間の間、施設利用していただいた、

小・中学生、幼児のお子さんにお菓子のプレゼント!!

ぜひゴールデンウィークはしぶきで遊ぼう!!

## ライフガード体験イベント開催!!

**プールの安全を守るのは君だ!!**  
**ライフガード体験イベントを開催!!**  
**みんなの力でプールの安全を守ろう!!**



日程:5月6日(日)

時間:1部:11時50分～12時50分 2部:13時～14時

申込み期間:4月7日(土)～4月27日(金)締切り

※定員 12名(申込み多数の場合は抽選となります)

最少開催人数5名に満たない場合は中止となります。

参加費:無料

持ち物:水着、タオル

※参加者にはライフガードTシャツ・ホイッスルをプレゼント!!

## インボディ測定会 開催!!

**毎回好評インボディ測定会!!**  
**体内分布などがわずか5分で測定でき、**  
**1人1人に応じた、結果が測定できます!!**  
**この機会に、自身の身体をチェックしましょう!!**

開催期間 :5月14日(月)～5月16日(水)

事前予約 :5月1日(火)～  
(10:30～電話予約可先着順)

内 容 :体重・体脂肪・基礎代謝  
筋肉量・内臓脂肪等の測定

測定料金 :100円

※測定後説明用紙配布

会 場 :1階多目的室前



## スタジオレッスン

### 【ビギナーエアロ】

毎週金曜日 14:00~14:45 (定員20名)



エアロが初めての方が対象のレッスンになります。簡単なステップを1から行っていきますので初心者の方でもご参加いただけやすいレッスンになります!!

## おすすめトレーニング

### 【レッグツイスト】

鍛える部位

… 腹直筋(腹斜筋)

方法

- ① 仰向けになり両脚を垂直にあげていきそのまま片側へ体を捻りながら倒していく。
- ② ①の状態から両脚を反対側へ倒していく。足を倒す時に、両肩が床から離れないように注意しながら行います。

## 今月のおすすめコーナー

## プールレッスン

### 【マスタースイム】

毎週水曜日 19:00~19:30 (定員15名)

30分間で1000m前後を泳ぐレッスンになります。ガンガン泳ぎたい方にオススメのレッスンになります。

※中学生から参加可能になります



## おすすめアロマ情報

### 肩の力がほぐれる香り

### 【ラベンダー】

~呼吸を深めてリラックスを促す~

※効能

- ① 緊張や不安で寝付けない時等、ストレスによる心身のトラブル緩和に役立ちます。
- ② 抗菌作用があり、炎症も鎮めるため風邪などの呼吸器系のトラブルに役立ちます
- ③ 抗菌、抗炎症、鎮痛等、やけどをした時の回復に役立つ作用がそろっています。軽いやけどや日焼け対策などの回復にオススメです。

## フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

筋肉によるエネルギー消費量は基礎代謝量の何%を占めるか？

(A) 20~30%

(B) 40~50%

(C) 60~70%

答えは  
右下



## ストレスケアで「5月病」をケアしよう!!

4月に新入生や新社会人になったものの、新しい学校や職場環境についていことができず、ストレスにより5月頃から心身にさまざまな不調があらわれることの総称を「5月病」といいます。最近では6月に症状があらわれることもあり、「六月病」とも呼ばれています。正式な病名でいうと「適応障害」にあたり、ストレスの原因を遠ざけることで症状が改善するケースが多くみられます。



### 精神的な不調

- ・不安、焦り、怒りなどを感じる
- ・緊張する
- ・イライラする
- ・無力になる
- ・集中力が低下する

### 肉体的な不調

- ・肩こりや頭痛が起きる。
- ・腹痛やおなかの調子が悪くなる
- ・食欲が低下する
- ・睡眠障害になる
- ・眩暈、吐き気、動悸などが起きる



身体の不調があらわれるのは疲れやストレスが溜まるからです。意識してストレスを溜めない生活をするのが大切です。



### ストレスを溜めないために

- ・起床時間や就寝時間、食事の時間を決めて平日・休日ともに規則正しい生活を送りましょう。
- ・バランスの良い食事を摂りましょう。特にタンパク質はストレスを緩和する効果があるのでストレスを感じる時は多めに摂取するとよいでしょう。
- ・空き時間などを利用し、少しでも身体を動かすようにしましょう。ストレスの解消に繋がります。
- ・「忙しくて時間がない」という時こそ、意識してくつろぐ時間をつくるのが大切です。

日曜日・月曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 千代田ビル1001号室

<0> ☎