

2019年

4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

私ども八尾体育振興会グループが八尾市様から指定管理者のご指名をいただき、本年4月1日から5年間、引き続き運営をさせていただくことになりました。改めて皆様へ感謝の意をこめて、厚く御礼申し上げます。今後も安全を最優先にした運営の中で皆様が気軽にスポーツができる場としてお役に立てるよう、日々のサービス向上に努めてまいります。

## GWイベントについて！！

- 自由コース拡大！  
GWはしぶきで遊ぼう♪ 
- 毎年好評！  
幼児プールエリアに  
アヒルのおもちゃがい～つぱい♪ 

◎日程：4月28日(日)～5月6日(月)

時間：午前10時～午後5時

※5月7日(火)は振替休館日です。

## こどもの日特別企画！

### 5月5日(日)



中学生以下の方は施設利用料が3時間まで**無料！！**

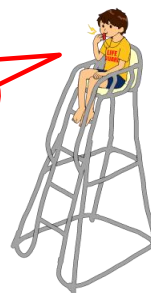
※3時間を超過した場合は追加料金となります。

## お仕事体験(プール監視)について！！

日程：5月6日(月)  
参加費：無料  
対象：小学1～6年生

**プール監視業務と心臓マッサージなどの救命処置の体験を行います。**

プールの安全を守るのは君だ！



※イベントの詳細は、近日中に館内の掲示やホームページにて。



## 4月スタート教室 追加申込受付中！！

月曜(4/8～)  
16:00クラス 小学1～3年

キッズスイム

カルチャー

月曜(4/8～)  
12:15 はじめてのヨガ

火曜(4/9～)  
16:00クラス 幼児4～6歳



水曜(4/10～)  
14:00 エンジョイフラダンス

金曜(4/12～)  
17:00クラス 小学2～6年

土曜(4/6～)  
16:45 フローヨガ

定員に若干の  
余裕あり！！

月曜(4/8～)  
15:15クラス 幼児4歳～小学1年



月曜(4/8～)  
19:00 クロール・背泳ぎ

16:30クラス 小学1～6年

キッズダンス

成人水泳

火曜(4/9～)  
14:00 中級クロール



## 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)

さまざまなダンススタイルで行います。  
楽しみながらシェイプアップできます。

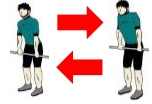


## おすすめトレーニング

### 【バーベルシュラッグ】

鍛える  
部位

… 僧帽筋 (上部)



方法

①脚を肩幅に開いて立ち、バーベルを持って背筋を伸ばす。

②両肩をすくめるようにして肩甲骨を上方に上げていく。  
この時、肘が曲がりすぎると効かないので注意。  
戻す時は、肩甲骨を下げて①の体勢までしっかり戻す。

## 今月の おすすめ コーナー

## プールレッスン

### 【水中健美操】

毎週水曜日 14:00~14:30 (定員30名)

呼吸・からだの中身・精神を調和し  
統合することを目的とした水中運動で、  
新陳代謝を促進し、血液の流れを  
良好にします。



## おすすめアロマ情報

### 乱れを整えるやさしい香り

### 【ゼラニウム】

～ストレスなどから崩れたバランスを整えたいときに～

【効能】

- ①心の強壮剤として役立ちます。  
神経が過敏になって緊張していたり、不安やうつ症状が  
出ていたりするときにオススメです。
- ②ホルモンバランスを整える働きがあるため、  
更年期症状を和らげたいときにも有効です。
- ③肝臓と脾臓の機能を強化する働きもあります。



## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

タンパク質の代表的な食べ物は？

(A) パン (B) 肉 (C) マヨネーズ

答えは  
右下



## メンタルについて

### 春はメンタルの乱れに要注意！

#### ◎心身の疲労、ありませんか？

4月は、新しい職場や新しい仲間、  
引っ越しなど『変化』の多い季節です。  
気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など  
いきなりの変化に順応することができず、  
体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も  
乱れがちになってしまいます。  
過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて！】

不安や心配が  
頭から離れない

寝つきが悪い、  
またはよく  
眠れない

何事にも  
興味がわかず、  
楽しくない

すぐ疲れる



だるさが続く

食欲がない、  
または過食  
してしまう

★就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。  
数分のできる体操なので寝る前に行えば、  
心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。

#### ◎心のバランスを整えるには・・・

##### ・生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」、これらの3つの時間を  
毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

##### ・栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。

##### ・休養をとる

自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

##### ・体温調節をしっかりと

暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

#### ◎心身のリラクゼーション『快眠体操』

##### ・背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上に伸ばし、思いきり背伸びする。



##### ・腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。



顔を右側に向け、両膝をそろえたまま脚を左側に倒す。左右交互に繰り返す。

##### ・お尻伸ばし

仰向けに寝て、右足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。  
左右交互に繰り返す。



##### ・脱力

仰向けに寝て、両手両足を上げ、手足をブルブル震わせませす。  
全身の緊張や筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろす。



この体操は、心身の疲労を軽減し、自律神経を整える効果があります。毎日行うことで、心身のバランスを整え、健康的な生活を送ることができます。

15~20分程度を目安に行ってください。お風呂上りや寝る前に行うのがおすすめです。