

2023年

7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

混雑状況やイベントの  
情報をWEBでチェック!!



月～土曜 午前10時～午後9時  
日曜・祝日 午前9時～午後6時  
木曜 午前10時～午後6時

八尾 しびき 様

## ～七イベントのお知らせ～

### 短冊に願い事を書きませんか？

期間：6/24（土）～7/7（金）  
多目的室前に笹を飾りますので、  
一緒にお願い事を書きませんか？  
短冊は、受付カウンターの隣に設置しております。  
※お1人様1枚でお願いいたします。

また、ご記入いただいた短冊をフロントまで  
お持ちいただくと…

### ★キャンディを1つプレゼント★

※キャンディは無くなり次第終了となります。

皆様のご参加、お待ちしております！

有料教室参加の  
子どもたち  
対象イベント

7/1（土）～7/7（金）の期間、  
レッスン参加をしてくれた  
子どもたちにお菓子のプレゼント!!  
休まずに頑張りましょう☆

## サマータイム第二弾！！



日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
30	31												

10～21時	（通常営業）
9～18時	（日祝延長営業）
10～18時	（特別営業）
9～21時	（お盆営業）
	休館日

期間限定  
7/20～  
8/31

### サマータイムにつき

### 木曜、開館します（10～18時）

## 夏休み教室のご案内

### 夏、少しでも体を引き締めたいあなたに…

体の中から汗が出る！	リフレッシュヨガ	/	月曜	11:00～12:00	全5回/5,000円
内臓を引き上げる！	姿勢調整ピラティス	/	水曜	10:15～11:15	全6回/6,000円
引き締めもしっかり！	シェイプアップヨガ【夜】	/	土曜	18:00～19:00	全6回/6,000円

### はじめて、久しぶり、の運動にチャレンジしたいあなたに…

はじめての方も安心！	はじめてのヨガ	/	月曜	12:30～13:30	全5回/5,000円
体の歪みを整えよう！	ボディリセットヨガ	/	土曜	15:00～16:00	全6回/6,000円

### 夏休みの習い事してみませんか？

### 初心者向け☆キッズダンス！

幼児4歳～小学1年	/	月曜	15:30～16:30
小学1年～6年	/	月曜	17:00～18:00

どちらも全5回/4,500円



開催日：7/15～8/30

※8/12～16は休み

定員：12名

申込：申込用紙に必要事項記入の上、  
フロントまで。  
必要事項を記載して、  
往復はがきもしくはファックスで  
ご応募も可

締切：7/5（水）必着

# プールレッスン休講のお知らせ

繁忙期につき、利用者の安全確保のため、下記期間のプールレッスンはすべて**休講**となります。



期 間：7/14（金）～8/31（木）

対象クラス：プール無料レッスン、キッズスイム、成人水泳

※フィットネスジム内、スタジオプログラムは開講いたします。  
詳しくはスタジオプログラムをご確認ください。



## おすすめトレーニング

### 横腹を引き締める サイドブリッジ

- ①体が横向きになるように寝転がり、下になっている方の肘が肩の真下にくるように付く。
- ②背筋、両足を伸ばし、お尻も持ち上げる。
- ③呼吸を止めずにキープ！（20秒を目安に）



#### ☆ポイント☆

- ・床に近い方の横腹に力が入っているか確認しましょう。
- ・頭から踵まで一直線を意識しましょう。
- ・体がくの字に曲がらない様、気を付けましょう。

## おすすめサプリ

### 疲労物質のサポート クエン酸

クエン酸は胃液や唾液の分泌量を増やすため、胃腸の働きを整える効果があります。さらにクエン酸によって分泌が促された唾液には活性酸素を除去する働きがあります。

#### 多く含まれている食品

- ・レモン、グレープフルーツ
- ・梅干し、ライム果汁など

#### 効果

- ・血糖値が上がるのを抑制する
- ・胃腸の働きを整える



## ★ 旬野菜で健康レシピ ★

みなさんは「夏野菜」と聞くと、何を思い浮かべますか？  
きゅうり、ナス、トマト、ピーマン…etc. 野菜の美味しい季節ですね☆

そんな中、今回注目の食材は「**紅ずいき**」下処理がちょっと面倒と感じるかもしれないですがその栄養価は大注目！！夏バテ予防にオススメの紅ずいきのご紹介です☆



### どんな食材？

ずいきは「唐の芋」という里芋の葉茎のことで、関西では昔から夏の伝統野菜として親しまれてきました。「紅ずいき」は大きいもので高さが2m、葉の大きさは約70cmにもなります。食物繊維・カルシウム・カリウム・ビタミンなどが豊富に含まれています。

### 下処理

- ①紅ずいきを3～4cm長さに切ります
- ②手で皮をむきます
- ③30分以上水につけてアクを抜きます  
※浮いてくるのでお皿などを上に置いて沈めてください
- ④鍋にお湯を沸かし、酢を少し入れ  
③を2～3分茹でます  
※上下を入れ替えながら茹でます  
(水1000ccに対し酢大さじ1を目安)
- ⑤水にさらして冷めます  
水気を絞って下処理の完了です☆

### コツ・ポイント

アクが強いため服についたら取れなくなる事があるので気を付けましょう。

### 出汁がジュワジュワ～♪ 紅ずいきの炒め煮

#### 【材料】

サラダ油	大さじ1
水	400cc
顆粒だし	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
薄口醤油	大さじ3～4



- ①鍋に油を入れ、ずいきを軽く炒めます
- ②水、顆粒だし、酒、みりん、砂糖、醤油を入れ、煮立ったら弱火にし、5～10分煮て完成です  
冷める過程で味が染みます

(cookpadより引用)

### ずいきを選ぶ時のポイント★

ずいきは柄にハリのある新鮮なものを選びましょう。切り口が白く変色していないものを選ぶのがポイント。赤が濃いずいきは、ゆでても紅色がきれいに残ります。白ずいきはアクが少ないですが、ずいきの味自体には色による違いはありません。