

2023年

9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

八尾 しびき 様

~測定会イベントについて~



いつまでも元気に歩き続けたいあなたのために...

下肢筋力&バランス分析イベント

脚の筋力を**パワー**、**スピード**、**バランス**の3つの指標で分析・評価します。
イスから立ち上がって、座るだけの簡単2ステップ！
皆様のご参加、心よりお待ちしております。

測定時間は
2~4分♪



時間：10:30~19:00
場所：1階 多目的室横
受付：当日受付 (先着順)
対象：施設利用者(高校生以上)
料金：300円 ※測定前にお支払いください。

9/11 9/12
月 火

~フィットネスレッスンプログラムについて~

オススメ
レッスン

9月~のレッスンプログラム配布中★

- ◆火曜日 18:00~18:20 ちょこっと筋トレ
→マシントレーニングが苦手な方にもオススメです★
- ◆金曜日 11:30~11:50 ボールdeアロマ
→クールダウンに効果的で心身ともにリラックスできます★
- ◆土曜日 14:00~14:30 アロマストレッチ
→癒しの効果が高く、大人気のレッスンです★
- ◆日曜日 13:00~13:30 体幹トレーニング
→深層部の筋肉を使い、姿勢の改善をおこないます★

参加受付は教室が始まる30分前から
3階フィットネスカウンターにておこないます。

レッスンプログラムは、1階受付カウンターと
3階フィットネスカウンターで配布しています。
ご希望の方はスタッフまでお声掛けください。

~9月営業時間について~

サマータイムにつき**日曜・祝日の開館時間が延長!**

日曜・祝日は家族で
しびきへ行こう!!

🍊 → 9:00~18:00
(日・祝日 延長営業)

🍂 → 休館日

🍄 → イベント

サマータイムは**9月24日**までです♪



～プールレッスンプログラムについて～



9月からプールレッスンを再開いたします♪

7・8月はプール利用者の増加に伴い、レッスンを休講させていただきました。皆様のご協力、感謝いたします。9月よりプールレッスンを再開いたしますので、奮ってご参加ください。



オススメ レッスン

- ◆月曜日 13:00～13:30 初級アクア
→アクアピクスの入門教室です。体力に自信がなくても大丈夫★
- ◆火曜日 11:00～11:30 わくわくアクア
→アクアの動きに加えて、簡単な脳トレーニングもおこないます★
- ◆土曜日 11:00～11:30 ホリテーアクア
→キックやパンチ動作の後に、ゆっくりした動きでリラックス★

全レッスン初心者向けです♪
自分に合った好みのレッスンや
インストラクターを探してみませんか？

参加受付は教室が始まる30分前から
南側プールサイドにておこないます。



～おすすめトレーニング～

骨盤の安定力向上 ニートウチェスト

- ①後ろに手をついて座り、膝を伸ばして脚を少し浮かせる。
- ②息を吐きながら膝を胸の方に近づけ、息を吸いながらゆっくりと戻す。

☆ポイント☆

- ・膝を胸に引き付けるイメージで行う。
- ・おへそを見るように体をしっかり丸める。
- ・脚を戻すときは、床ギリギリで止める。



～おすすめサプリ～

体の成長や代謝のサポート ミネラル

ミネラルは、骨や歯をつくり、血液中で酸素を運び代謝をサポートしている栄養素です。また、酵素やホルモンの成分、神経や筋肉の維持などにも使われるので、私たちが生きていくうえで重要なものです。

多く含まれている食品

- ・アボカド、まいたけ、パセリ
- ・枝豆、そら豆、アサリなど



効果

- ・消化や代謝を助ける
- ・丈夫な体をつくる

～乳酸菌と睡眠について～

あなたは日々の睡眠をしっかりとれていますか？様々な環境要因から睡眠に関する悩みを抱えている方は非常に多く、日本人の5人に1人が不眠症、約半数が満足な睡眠をとれていないといわれています。そのような現状の中、乳酸菌が睡眠と深い係りがあるということが近年クローズアップされています。

乳酸菌の働きについて

乳酸菌を摂取すると腸内環境を整えるセロトニンの分泌が増えるといわれています。セロトニンとは、精神の安定・安心感・平常心などをつかさどる物質です。ストレスに効能があり、精神安定剤に性質が似ているといわれています。セロトニンを増やすには腸内環境を整える必要があります。

乳酸菌を摂取して腸内の善玉菌を増やすことで、腸内環境が改善されてセロトニンの分泌量を増やすことに繋がります。それが結果として睡眠に良い影響を及ぼします。また善玉菌が多くなることで免疫力の向上にも繋がります。



乳酸菌を増やす食べ物とは

乳製品が代表的なものとして有名ですが、様々な栄養素や食事にも乳酸菌が含まれています。ヨーグルト以外にも発酵食品に多く含まれています。

野菜

キムチ・ぬか漬け・たくあん・ピクルス等



調味料

味噌・醤油等

肉類

サラミ・生ハム・にしん漬け等

ワンポイントアドバイス

乳製品(ヨーグルト・乳酸飲料)は胃酸に弱いため、空腹時に飲むと胃酸の影響で腸まで乳酸菌が届きません。食後に摂取するのがオススメです！

睡眠をとる際の注意

良質な睡眠をとるために、食事以外にも以下のような事柄を心掛けてください。

- ①同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ②朝日を浴びる
- ③朝食をしっかり取る
- ④就寝2～3時間前に入浴を済ませる
- ⑤寝る直前に食べない
- ⑥就寝前にTVやスマートフォンを見ない

