

2021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

月～土曜 午前10時～午後9時

日曜・祝日 午前9時～午後6時

※木曜日 午前10時～午後6時

7月に入り、暑い季節となりました。この時期はスポーツや運動をすることで熱中症や脱水症状などになるため、特に注意が必要となります。さらにマスクを付けて行動するだけでも危険性は高くなるため、対策として熱中症を防ぐために周囲の人との距離を十分(2m以上)に確保してから、一時的にマスクをはずして休憩することが必要です。また、細目に水分補給を行い、涼しい場所で休憩するなどして夏を乗り切りましょう。まだまだ新型コロナウイルスの影響があり大変な思いをしておりますが、我々しづきも皆様に心地よくご利用いただけるように日々努力して参りますので、皆様におかれましてもコロナ対策のご協力をお願いいたします。

6月～8月の開館について!!

・営業時間の短縮について

6月21日～7月11日までの平日・土曜日は
営業時間を短縮いたします。

営業時間: **10:00 ~ 20:00**

※最終入館は 19:15 までとなります。

・サマータイムの期間について

6月27日～9月26日までの日・祝は
営業時間を拡大します。

営業時間: **9:00 ~ 18:00**

・木曜日の開館について

7月29日～8月26日まで
木曜日を開館いたします。

営業時間: **10:00 ~ 18:00**

※9月からは通常通り木曜は休館日となります。

・お盆期間について

8月10日～8月13日まで

営業時間: **9:00 ~ 21:00**

※8月12日(木)は日・祝の営業時間となります。

6月

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

7月

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

8月

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

 : 時間短縮

 : 日・祝

 : 開館

 : 休館

 : 木曜開館日

 : お盆期間

7月のイベントお知らせ!!

骨の健康測定会

いつもトレーニングをがんばっている皆様に骨の健康測定会を実施いたします。普段意識しにくい骨の強さを測定してみませんか?

日程: 7月12日(月)・7月13日(火)

受付: 当日受付 (先着順)

対象: 施設利用者(20歳以上)

料金: 200円

※測定料は当日にお支払ください。



ご興味のある方は、ぜひご参加ください。



七夕イベント



七夕の季節がやってきました。自由にお願ひ事を書いて笹に短冊を飾りましょう。ご参加いただいた方には、

先着100名様にお菓子をプレゼント!!

※なお、お菓子は無くなり次第、終了とさせていただきます。

日程: 7月2日(金)～7月7日(水)

配布: フロント横(長机)

展示: エントランスホールご意見箱の横

対象: 施設利用者全員

※短冊の配布・回収・飾り付けは全てスタッフが行います。

ぜひ、ご参加ください。



おすすめスタジオレッスン



【美姿勢運動】

毎週 火曜日 (定員6名)



姿勢をとるための筋肉を使いながら体の調整トレーニングを行います。歪みを改善し、綺麗な姿勢を取り戻しましょう。

おすすめプールレッスン



【はじめて平泳ぎ】

毎週 火・金曜日 (定員8名)

平泳ぎの入門教室です。泳ぎの基本姿勢から行いますので、初心者の方でもご参加いただけます。



おすすめトレーニング

【ダンベルローイング】



鍛える
部位

… 僧帽筋のトレーニング

方法

- ①ダンベルを持って両膝を軽く曲げる。背中を反らして胸を張り、上体を45度程度に倒し、下ろした両腕は肘を軽く曲げる。
- ②肩甲骨を寄せながら、両肘を上方へ引いてダンベルを引き上げる。胸を張り、背中を反らしたまま肘を引くのがポイント。ダンベルがない場合はペットボトルでも代用できる。

おすすめアロマ情報



【ゲットウ】

台湾から沖縄に伝来した香り

～ 肩の力を抜いて気ままに楽しみたいときにオススメ～

【効能】

- ①清涼感のある特有の香りは、窮屈さを感じる心を解放し安らぎを与えます。さわやかさだけでなく、しっかりと安定感もあるため、不安感や抑うつ緩和にも効果があります。
- ②抗菌作用や去痰作用があるため、風邪や気管支炎など呼吸器のケアや花粉症や鼻づまりのケアにも有効で、マスクにつけると効果があります。
- ③抗菌作用・収れん作用があるため、吹出物やハリのなくなった肌、また日焼けでダメージを受けた肌の回復にも役立ちます。

フィットネス検定

～ 知っておきたいフィットネスの基本～

人間が汗をかく理由について間違っているのはどれか？

- (A) 毒素や老廃物を出すため (B) 体温調節 (C) 多汗症

答えは
右下



日光浴 ～身体にとって悪いものだと思ってませんか？～

室内で過ごす時間が多くなり、日光不足になるとどのようなデメリットがあると思いますか？
さほど意識しない人がとても多く、理由がわからない体調不良などの要因になっている場合もあります。
今回は太陽を浴びることによって、どのようなメリット、デメリットがあるのかをお話ししましょう。



日光不足になると身体はどうなるの？

一番のデメリットは、健康を整える「ビタミンD」の生成が劣ってしまうこと。紫外線B波はビタミンDを作り出す作用が期待でき、食べ物から摂取するだけでなく、日光を皮膚に吸収して生成できる可能性があります。

「幸せホルモン」が分泌される！？

太陽を浴びることで、脳内のセロトニンの分泌を促すことが出来ます。セロトニンとは神経伝達物質のひとつで、別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、やる気や幸福感に繋がる脳内の伝達物質の9割であることが明らかになりました。

【太陽を浴びるとこんな効果が】

認知症予防

糖尿病予防

うつ病予防

骨粗しょう症予防



日光浴のやり方

・時間帯

日光浴は午前中にするのがオススメです。
午前中に行くとセロトニンが増し、体内時計も整います。
午後は紫外線量が増えるので注意してください。

・頻度

日光浴は週3日、1日15～30分程度を目安に行いましょう。
夏場など日差しが強いときは、熱中症にならないよう気を付けながら日陰での日光浴をオススメします。