

2021年

10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

10月に入り、肌寒い季節となつてまいりました。秋といえば食欲の秋！食べ物がおいしくて、ついついたくさん食べてしまいます。たくさん食べて運動回数が減ると体の代謝が悪くなるため、冬太りになる恐れがあります。基礎代謝をアップさせるには継続して体を動かす有酸素運動が効果的です。陸上ならジョギング・ウォーキング・サイクリングなどがあります。プールならゆっくり泳いだり、水の中を歩くだけでも脂肪を燃焼することができます。楽しく運動ができるように私たちがお手伝いいたします。

## 時短営業の延長と臨時休館のご案内

・10月から通常営業に戻ります。

平日・土曜日の営業時間は **10:00 ~ 21:00** となります。

※最終入館は 20:15 までとなります。

日曜日・祝日の営業時間は **10:00 ~ 17:00** となります。

※最終入館は 16:15 までとなります。

・11月の臨時休館について

施設点検・整備のため、11月1日(月)～11月15日(月)まで **臨時休館**とさせていただきます。

※開館は 11月16日(火) となります。

10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						

□ : 開館

■ : 休館日

赤字 : 日・祝

11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				

皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご了承のほど、お願い申し上げます。



## 親子ヨガ教室のお知らせ！



### 親子ヨガ教室



日 程: 10/24(日)

時 間: 11時～12時

料 金: 500円

対 象: 親子(もしくは祖父母と孫)

※お子様は小学生に限る

定 員: 5組

場 所: 1階 多目的室



ヨガが初めての方にもオススメです。

親子はもちろん、祖父母とお孫さんで楽しくヨガを行いましょう。

お気軽にご参加ください。

## 10月のイベントのお知らせ!!



### 動作年齢測定会



いつもトレーニングを頑張っている皆様に身体の動作年齢測定会を実施いたします。普段の動きから年齢を測定してみませんか？

日 程: 10/18(月)・10/19(火)

受 付: 当日受付 (先着順)

対 象: 施設利用者(高校生以上)

料 金: 200円 ※当日お支払いください。

場 所: 1階 多目的室横



ぜひ、ご参加ください。



### ハロウィンイベント

今年もハロウィンの季節がやってきました。楽しい塗り絵のイベントも行います。塗り絵を持ってきてくれたら…



飴をプレゼント!!

教室参加者にはお菓子をプレゼント!

日 程: 10/1(金)～10/31(日)

受 付: 1階フロント

対 象: 施設利用者

※塗り絵の配布は10/23(土)まで



## おすすめスタジオレッスン

### ホススタ 【ボールコンディショニング】

毎週 土曜日 11:15~11:45 (定員6名)

ボールを使って身体のケアを行います。運動前や運動後の疲労を緩和することができ、腰痛や姿勢の改善に役立ちます。



## おすすめプールレッスン

### ホススタ 【はじめてクロール】

毎週 水曜日 16:00~16:30 (定員8名)

クロールの入門教室です。泳ぎに自信のない方も、まずはここから始めましょう。



## おすすめトレーニング

### 【サイドクランチ】

鍛える  
部位

… 外・内腹斜筋



方法

- ①横向きに寝て両膝を曲げ、上体が倒れないように安定させる。手を脇腹に当て、もう片方の手は耳の後ろ付近に添える。
- ②脊柱を側方に曲げて上体を持ち上げる。脇腹を縮めるように意識して動くのがコツ。上げた位置で1秒キープすると、負荷が高まる。

## おすすめアロマ情報

### 【ユーカリ・グロプリス】

生命力と生長力にあふれる樹木

～さわやかで力強く頭を抜けるような香り～

【効能】

- ①脳の血流を促して頭をスッキリとさせる。集中力が欲しい、気分転換をしたいというときに役立ちます。
- ②抗菌作用があり、粘液溶解作用や咳を鎮める働きがあり、風邪や気管支炎による咳、花粉症による鼻づまり、アレルギー症状の緩和にも役立ちます。
- ③皮膚に起きるさまざまな肌トラブルを解消、抗真菌作用があり白癬菌による水虫のケアにも役立ちます。



## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

背伸びをした時に、使われる筋肉はどれか？

(A) 腹直筋

(B) 脊柱起立筋

(C) 大殿筋

答えは  
右下



## ～季節の変わり目の運動について～

過ごしやすい日が続く時期となりました。一方で、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。便秘になると腹痛や食欲不振、肌あれ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活をおくって体調管理をしましょう。

## 季節ごとのエネルギーの働き

夏は暑いので、発散されるエネルギーは少なく、冬は寒さで体温が下がらないよう、エネルギーを多く放出し熱を保ちます。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といい、基礎代謝が高いほどエネルギーをたくさん必要とするので、太りにくく痩せやすいカラダになるのです。夏が過ぎ、秋はどんどん代謝が高まっていく時期。運動するとさらに基礎代謝が上がり、ダイエットの効果が出やすいのです。

## おすすめの運動様式

ウォーミングアップ  
15分

まずは身体を温めましょう！  
ケガをしないためにはもちろんのこと、  
筋温を高めると出力が上がるため  
ウエイトトレーニングで良い結果が出るかも...！



ウエイトトレーニング  
3~5種目

日々、衰えてしまう筋肉...  
健康的であるために  
筋トレは重要です！  
怪我のない範囲で頑張りましょう！



有酸素運動  
30~45分

ウエイトトレーニングをした後に  
有酸素運動を行うと効果増大！  
脂肪燃焼を目的とする場合は  
心拍数はあまり上げすぎない方がよい！



フィットネス検定答え：(B) 脊柱起立筋  
背伸びをする時、背中が引き締まり奥の筋肉【脊柱起立筋】が使われます。長時間保つために必要な筋肉です。  
背伸びをする時、背中が引き締まり奥の筋肉【脊柱起立筋】が使われます。長時間保つために必要な筋肉です。