

2021年

6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

※6月から 午前9時～午後6時

6月に入り、すっかり梅雨の時期になりました。雨の日が多くなり、洗濯物が乾きにくいなあと頭を悩ませている人も多いのではないのでしょうか。現在は、外出自粛と雨でおうち時間が長くなっていると思います。この時期は室内での熱中症や脱水症状にも注意する必要があります。対策として窓を開けたり、エアコンや扇風機などで涼しい風を取り入れて、細目に水分補給をしておきましょう。気温が高くなるとマスクが息苦しくなると思われそうですが、ここは我慢してがんばりましょう。感染しない、させないためにも皆様一人一人のご協力をよろしくお願いいたします。

定期券・回数券ご利用の方へのお知らせ

緊急事態宣言の延長に伴い、当施設をご利用いただいている皆様には、大変ご迷惑をお掛けいたしております。施設再開後に、定期券・回数券の期間延長の対応をいたしますので、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

定期券の延長について

期間：6月21日(月)～7月31日(土)

残日数分を延長となります。

※ご来館された日から延長となります。

8月以降は、残日数分を1日ずつ引いた日数での延長となります。 ※木曜日は休館日となります。

※2021年3月26日～4月24日に購入された方が対象です。

回数券の延長について

期間：6月21日(月)～10月31日(日)

残日数分を延長となります。

※ご来館された日から延長となります。

11月以降は、残日数分を返金での対応となります。

※2020年4月26日～2021年4月24日に購入された方が対象です。

サマータイムのお知らせ！

開館時間の延長について

6月27日(日)～9月26日(日)の日曜・祝日は

開館時間 **9:00 ~ 18:00**



ホームページをご確認ください。

6月26日(土)～9月5日(日)の土曜・日曜・祝日に

混雑状況をホームページにアップします。是非、ご確認ください。



6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は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：6月20日

受付：当日

対象：施設

料金：200円

※測定料は当日にのみお支払いとなります。

延期



ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

親子ヨガ

カラダの凝りやストレス解消だけでなく、初めての方でも楽しく行えます。是非、ご参加ください！

日程：6月20日

時間：11時～12時

定員：5組

料金：500円

対象：親子(小学生以上)

※お子様は必ず保護者の方と一緒に参加してください。

延期



お子様と一緒に楽しくカラダを動かしてみませんか？初めての方にもオススメです。

おすすめスタジオレッスン

オススメ

【かんたんシェイプアップステップ】

毎週 金曜日 (定員5名)

踏み台昇降とダンベル体操を交互に行います。じっくり脂肪を燃焼させましょう。



おすすめプールレッスン

オススメ

【中級クロール】

毎週 水曜日 (定員8名)

クロールの中級クラスです。クロールになれてきた方のフォームを整えます。



おすすめトレーニング

【サイドブリッジ】

鍛える部位

… 腹斜筋のトレーニング



方法

- ①体ごと左を向いて横たわり、左肘を床に着き前腕と左足を支点にして体を持ち上げる。
- ②頭からくるぶしまでのラインをまっすぐな姿勢でキープする。お尻がひけたり、体がぶれないように注意、左右30秒を目安に3セットずつ行う。負荷を高めるなら、上側の足を上げて両足を開く。

おすすめアロマ情報



【メリッサ】

古代ギリシャからの香り

～ 傷ついた心と体を救い出したいときにオススメ～

【効能】

- ①パニック、ショック、不安、ヒステリーなどの許容範囲を超えた深い悲しみや苦しみによって受けた心のダメージから救い出す働きがあり、また強い鎮静作用や更年期による気分を安定させる効果があります。
- ②心拍数や血圧を安定させる働きがあり、ストレスによる胃痛や便秘など消化器系にも有効、風邪の引き始めや花粉症対策にも効果があります。
- ③抗菌作用・収れん作用により単純ヘルペスやニキビ・吹出物などができやすい肌のケアにも効果があります。

フィットネス検定

～ 知っておきたいフィットネスの基本～

筋肉痛になった時、痛みを緩和する方法で間違っているのはどれか？

(A) 温める

(B) 放置する

(C) 氷で冷やす

答えは
右下



お口を良好に保って健康維持を！



健康に日々を過ごすためには、食生活の充実が欠かせません！しかし、お口の状態が悪いと食生活も楽しめませんね。カラダが緩やかに年老いてゆくように、お口の機能もまた、年老いてゆくのです。

ご存じですか？ 『オーラルフレイル』 ～口腔機能の弱体化～

『オーラルフレイル』とは、加齢などの理由で口腔機能が低下した状態で下の丸の中にあるような症状が組み合わせて該当する場合のこととされています。あなたはいくつ当てはまりますか？

□内がよく渴く
□臭が気になる
□固いものが食べにくい
□流ちょうに喋りにくくなった
□よくむせてしまう

口腔機能の低下

オーラル
フレイル

検診のススメ

歯医者さんはむし歯を治療するだけのところと思いませんか？
さきに紹介したオーラルフレイルの各症状は『口腔機能低下症』として歯医者さんでも治療できることがあります。
思い当たる症状がある場合、一度歯医者さんに相談してみましょう。

むし歯も
治してね

