

2021年

1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

新年明けましておめでとうございます。今年も八尾市立屋内プールしづきをよろしくお願いたします。皆さん、今年の目標は決めましたか？目標の中に自身の体調管理、健康増進を入れてみてはいかがでしょうか。我々スタッフ一同、皆様の健康と元気をサポートできるよう努めさせていただきます！今年も皆様のご利用をお待ちしております！



年末年始の休館日についてご案内

12月30日(水)~1月5日(火)

上記の日程は**休館日**となります。開館再開日は**1月6日(水)**となります。

☆12月年末の休館日スケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

×:休館日

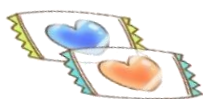
☆1月年始の休館日スケジュール☆

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9

お正月イベント開催！！

年初めの運試し、おみくじキャンティで占ってみませんか？施設ご利用の方へ、おみくじキャンティをお配りします。今年の運勢をチェック！

開催日:1/6(水)~1/10(日)



対象:施設利用の皆様
(期間中お1人様お1つのみでご協力お願いします)

※キャンティは施設利用後に、お渡しします。



スタンプカードキャンペーン実施！！

★スタンプカードキャンペーンを行います★

スタンプを8個溜めると施設利用料が
1回無料に！

**実施開始1月6日(水)~
2月28日(日)**



※スタンプカードの配布は1月31日(日)まで、有効期限は3月31日(水)までとさせていただきます。

オススメ スタジオレッスン

【ちょこっと筋トレ】

毎週 金曜日 16:00~16:20 (定員5名)



自分の体重を負荷にしてトレーニングを行います。難易度は低いので、男女どなたでも参加いただけます。

オススメ プールレッスン

【はじめてクロール】

毎週 金曜日 13:00~13:30 (定員6名)

毎週 土曜日 18:00~18:30 (定員6名)

クロールの練習におすすめです。はじめての方でも参加でき楽しくクロールを泳ぎましょう。



スタジオレッスン・プールレッスンについて

2021年1月よりスタジオ・プールにて、新しく無料レッスンを開講いたします。
スタジオ: ちょこっと筋トレ・からだリセット・ストレッチ、プール: はじめてクロール(金・土)・ホリデーアクアの6つを追加いたしました。定員数はスタジオレッスン各5名、プールレッスン各12名、はじめてクロールは各6名とさせていただきます。奮ってご参加ください。

おすすめトレーニング

【アルナーフレクション】

鍛える
部位

… 手首のトレーニング



方法

- ① 軽いダンベルを持ち、手首を下にして肘を伸ばす。
- ② 腕は伸ばしたまま、手首だけ動かす。
※バットや棒でもOK。
重さによって負荷の調節が可能。

おすすめアロマ情報

【ベルガモット】

心に寄り添う香り

～ 不安をやわらげ感情を鎮めたいときにオススメ～

【効能】

- ① 精神疲労、食欲不振、うつ気分、緊張や怒り、落ち込みなどの崩れやすい心のケアに大きく役立ちます。
- ② ストレスによる消化器系の不調やむくみの解消、鎮痛作用もあり痛風のケアに役立ちます。
- ③ 抗菌作用があるため、ニキビや吹出物が気になる肌のケアに役立ちますが、光毒性があるため注意が必要です。肌に使うときは、光毒性のある成分を取り除いたタイプを選ぶと良いでしょう。

フィットネス検定

～ 知っておきたいフィットネスの基本～

汗をかく3つの要因の中で、運動したときに出る汗はどれでしょうか？

(A) 精神性発汗

(B) 温熱性発汗

(C) 味覚性発汗

答えは
右下



ゲン担ぎの行事・食べ物

●ゲン担ぎとは・・・

日本語の「ゲン担ぎ」は、ある物事に対して以前よりも良い結果がでた時にしていたことを繰り返すことでハッピーを呼び込もうとすることとされており、「悪くならないように」というよりは、「もっと良くなるように」といった前向きな言動のようです。

●ゲン担ぎの行事



お神輿を担いでゲン担ぎ！！

日本は、自然のものすべてに神が宿っている「八百の万の神」という考え方があります。全国の神社に祀られている神様もそれぞれの地域で違う神様になります。

お祭りでお神輿を担ぐ意味に細かな違いはありますが、基本的には、どのお神輿であっても地域の厄災祓いや浄化を行ったり豊穰祈願の意味があります。また、お神輿を担いでいる人たちがお神輿を高く持ち上げたり、大きく揺らしたり、大きな掛け声をかけているのは、神様の力をより高めるためともいわれています。

とても縁起の良いことなのでお神輿を担ぐ機会があれば、ぜひ経験していただきたいと思います。担ぐのはちょっと難しいという方は、日本の三大祭り（京都市八坂神社の祇園祭、大阪市大阪天満宮の天神祭、東京都神田明神の神田祭）や各地の有名なお祭りに足を運びお神輿とゲン担ぎの“気”に触れてみてはいかがでしょうか。

ゲン担ぎ食べ物



古くからある食べ物の中では「かつお」という魚は「勝つ魚」といってゲン担ぎとして食べられていたようです。さらに海老は腰が曲がるまで健康に暮らせるようにとの願いが込められています。

蛤(はまぐり)は貝殻がぴったりと対になっていることから、仲の良い夫婦と言う縁起の良い意味を持った食材です。最後に鮑(あわび)は食べれば長生き出来るといったお話があります。由来は鮑の身が長く伸びることからきてます。

