

2022年

3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

3月に入り、少しずつ暖かくなってきましたね。春は花が咲き誇る季節、桜や梅が開花し植物もすくすくと成長していくことでしょう。それとともに3月は花粉が多くなる季節でもあり、一度外に出れば花粉が至る所に付いてしまいます。花粉症になる方は、偏った食生活や生活習慣を改善しなければなりません。バランスのとれた食事・睡眠・適度な運動が必要となり、トレーニングすることで花粉症にならないように予防ができます。花粉に負けない体作りを一緒に目指してみませんか。スタッフ一同 心よりお待ちしております。

## 4月教室スタート参加者募集について ~オススメ教室~

### キッズ体操

曜日	時間	クラス
火曜	17:00~18:00	幼児6歳~小学2年生
金曜	15:30~16:30	幼児3・4歳
	17:00~18:00	幼児5・6歳
土曜	10:30~11:30	幼児5・6歳
	12:00~13:00	小学1~3年生

### キッズダンス

曜日	時間	クラス
月曜	15:30~16:30	幼児4歳~小学1年生
	17:00~18:00	小学1~6年生
	18:30~19:30	小学2~6年生(経験者)

申込期限  
3月20日(日)  
必着

### カルチャー

曜日	時間	クラス
月曜	14:00~15:00	代謝アップピラティス
水曜	10:15~11:15	姿勢調整ピラティス
	15:30~16:30	はじめてフラダンス
	19:00~20:00	腸内テトックスヨガ
土曜	13:30~14:30	初心者ヨガ
	16:30~17:30	健康ヨガ

### 成人水泳

曜日	時間	クラス
水曜	19:00~19:50	平泳ぎ入門
金曜	13:00~13:50	中級バタフライ
	14:00~14:50	クロール・バタフライ

各教室の詳細・申込はフロントまで!

## キッズスイム教室について

日程: 毎週土曜日(4月9日~5月28日) 全7回

- ① 15:00~15:50 幼児3~6歳
- ② 16:00~16:50 幼児3~6歳
- ③ 17:00~17:50 小学1~6年生
- ④ 18:00~18:50 小学1~6年生

内容: 水慣れ・けのび・バタ足

定員: 各15名 (抽選)

申込: 3月20日(日)必着

## 骨の健康測定会について

日程: 3月14日(月)・3月15日(火)

時間: 10:30 ~ 19:00



場所: 1階 多目的室横

受付: 当日受付(先着順)

内容: 骨の強度や年齢を測定

料金: 200円

皆様の骨年齢は何歳でしょうか。今回のイベントは、骨の強度や健康状態などを測定することができます。ぜひ、この機会に今の生活や運動習慣を見直してみたいはいかがですか。ご参加をお待ちしております。

## おすすめスタジオレッスン

ホススタ

### 【初心者バーベル】

毎週 月曜日 16:40~17:00 (定員8名)

バーベルを使ってトレーニングを行います。重量は、3~10KGになります。筋力に自信がない方でも行えます。



## おすすめプールレッスン

ホススタ

### 【ホリデーアクア】

毎週 土曜日 11:00~11:30 (定員25名)

キックやパンチ動作の後にゆっくりした動きを行います。ストレス解消とリラックス効果があるアクアピクスです。



## おすすめトレーニング

### 【バイシクルランチ】

鍛える部位

… 腹斜筋・腹直筋



方法

- ①仰向けで寝転がり、膝を引き寄せるように上げる。両手は頭の後ろを持って軽く浮かせる
- ②左膝を胸にひきつけながら、右膝をまっ直ぐ伸ばし、脇腹をひねって右肘と左膝をひきつける。反対側も同様に行い、自転車を漕ぐように交互に繰り返す。

## おすすめアロマ情報

【サンダルウッド】

東洋のみならず西洋でも愛される香り

～ ストレスを緩和したいときにオススメ～

【効能】

- ①頭がいつぱいになりまとまらないときは、頭を冷やし腰を落ち着かせるよう動きかける鎮静作用があります。緊張や興奮など、ストレスの緩和にも役立ちます。
- ②殺菌作用利尿作用があり風邪などの呼吸器系の感染症や喉のケアを行い、泌尿器系の感染症にも役立ちます。
- ③乾燥肌や老化による肌の手入れに用いられています。精神を安定させることで美肌に導くことができます。また抗真菌作用があり、ヘルペスなどの皮膚トラブルにも役立ちます。



## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

寒い時に、体温を上昇させる効果がある果物はどれか？

(A)バナナ (B)りんご (C)レモン

答えは  
右下



## 花粉症の予防と対策

花粉症とは植物の花粉が原因となってくしゃみや鼻水等のアレルギー症状を起こす病気です。日本人の約4割はスギ花粉症だといわれており、特に3月はスギ・ヒノキの花粉が多く対策が必要となります。

### 主な症状



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等。その他、皮膚のかゆみや下痢、熱っぽさ等が表れることもあります。

### 対策と予防



まずは花粉を体内に入れないことが必要で、マスクの装着が効果的となります。マスクは顔にあったサイズをつけましょう(鼻から顎まで覆えるサイズ)。花粉症はアレルギー症状で免疫機能の異常により発生します。腸内機能を高めることで予防にも繋がるため、乳酸菌や食物繊維が豊富な食事を摂り、腸内環境を整えることを意識しましょう。また規則正しい生活や適度な運動も効果的な予防法となります。