

2022年

5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

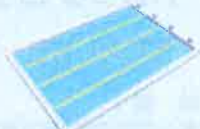
月～土曜 午前10時～午後9時

日曜・祝日 午前10時～午後5時

時が経つのは早いもので、あっという間に5月となり、少しずつ暖かくなってまいりました。こんな時は、外で体を動かしたくなりますね。しっかり動いていっぱい汗を流すことで血行が良くなり、日頃のストレスも発散できます。ただし、暖かい季節になっても気をつけなければいけないのが体調管理です。気温の変化による体への負担や、熱中症・脱水症状などの危険があります。気持ちよく運動したらしっかり体を休めて水分補給を行いましょう。運動でお困りの方は、八尾市立屋内プールしびきへお越しください。皆様の運動のサポートをいたします。

## ゴールデンウィーク特別イベントについて

5月3日(火)  
「憲法記念日」



25mプール自由コースが拡大!!

2レーン → 3レーン

時間: 終日

※利用状況により変更することがあります

自由コース拡大中  
浮き輪の使用OK!



3日以外の日・祝も  
12時～16時は  
3レーンに拡大するよ!



5月4日(水)  
「みどりの日」



中学生以下の子どもたちに  
限定50個 お菓子をプレゼント!!

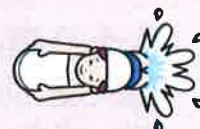
※無くなり次第終了となりますので、  
ご了承ください

楽しく遊んで、お菓子をもらおう!  
ご利用後、1階フロントへお越しください。



5月5日(木)  
「こどもの日」

25mプール自由コースが拡大!!



2レーン → 4レーン

時間: 10時～14時

※利用状況により変更することがあります



## こどもの日特別企画について

こどもの日特別企画!!

小・中学生の子どもたちは、施設利用料が  
3時間まで無料!!



※3時間以上ご利用の場合は、追加料金が必要となります

お越しいただく際は、  
5月のカレンダーをチェック



みんなで楽しくプールを満喫しよう!  
1階フロントにて、年齢・学年のご確認  
をさせていただきます。

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				

## おすすめスタジオレッスン

### 【GW限定特別レッスンプログラム】

4月29日(金)～5月5日(木)は、有酸素トレーニングやエアロビクスなど懐かしいレッスンを再開いたします。



**定員10名に拡大**



はじめての方でも気軽にご参加ください。

## おすすめプールレッスン

### 【リズムアクア】

毎週 金曜日 11:00～11:30 (定員25名)

簡単な動きを中心に水中運動を行います。なじみのある音楽に合わせて、水中運動に慣れましょう。



## おすすめトレーニング

### 【サイドプランク】

鍛える  
部位

… 腹斜筋(脇腹)



方法

- ①横向きになり肘を曲げて床につく。両脚を伸ばして腕と足で体を支えて、腰を浮かせる。
- ②正面から見て頭からかかとまで一直線になるように姿勢を整え、20秒ほど姿勢をキープする。姿勢が厳しい方は膝を曲げてよい。

## おすすめアロマ情報

### 【ホウショウ】

さわやかで甘くやわらかい香り

～ 慌ただしさを一掃して落ち着きたいときにオススメ～

#### 【効能】

- ①気分の高ぶりや落ち着かないときに芳香浴や沐浴などで睡眠の質の改善にも効果があります。
- ②鎮痛・鎮静作用や抗炎症作用があるので、ストレスからくる肩こりに効き、疲労で免疫力が落ちているときにも有効である。
- ③疲れや老化肌をはじめ、乾燥や吹出物が気になる肌のケアに効果的です。



## フィットネス検定

～ 知っておきたいフィットネスの基本～

運動不足の時に起こる、身体への不調はどれか？

(A)口内炎 (B)筋肉のけいれん (C)霜焼け

答えは  
右下



## 八十八夜とは？

「夏も近づく八十八夜～」のフレーズを聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。これは茶摘みの歌詞であり、歌いながら相手と手を打ち合う遊びを子供の頃に経験されている方もいると思います。

「八十八夜」とは雑節(ざっせつ)の一つで、「立春から数えて88日目の夜」のことを言い、雑節とは、季節の移り変わりを正しくつかむために設けられた暦日(れきじつ)のことです。農業では、八十八夜を過ぎると霜が降りることもなくなってくることや、「八」、「十」、「八」の3つの字を組み合わせると「米」の字になることから、縁起のいい農耕の吉日ともされており、田植えを行うなど夏本番に向けて準備をしていきます。昔は八十八夜に摘んだ茶を新茶・一番茶と呼ばれ、長寿の葉とも言われていました。

今年の八十八夜は「5月2日」です。  
暑くなる夏本番前に新茶を飲みながら、  
ゆっくりされるのもいいのではないのでしょうか。

