

2022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9時～午後6時

6月がやってまいりました。梅雨の季節は天候が悪く、夏の暑さとジメジメとした湿気で嫌になってしまいますね。そんな時こそ晴れている時は、体を動かして気分をスッキリさせましょう。さらに快適に過ごすために必要なのは、過ごす環境を整えることです。部屋の清掃や衣服・布団など湿気の影響を受ける物を洗濯したり、天日干しをするだけでもとても過ごしやすくなります。雨が降る日は外にも出れず、できることが限られてしまいます。身の回りを整理して、お家でできる簡単な運動から始めてみましょう。しびきへも、ぜひお越しください。

イベントについて

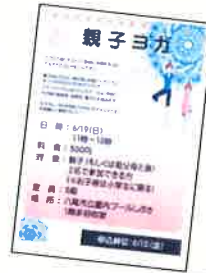


親子ヨガ



楽しく親子で触れ合い、遊びながら一緒にポーズをとっていきます。ココロとカラダのコミュニケーションを深めてみませんか？ ぜひ、ご参加をお待ちしております！

日程：6月19日(日)父の日
時間：11時～12時
対象：親子(祖父母と孫)2名での参加
※お子様は小学生に限る
料金：500円
定員：5組



申込期限
6月10日
(金)



サマータイムのお知らせ！

6月からの日曜・祝日は
いつもより長く開館します！



6月カレンダー

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		

6月5日(日)～9月25日(日)
の営業時間を延長します！

白字 : サマータイム

灰色 : 休館日

9:00～18:00

※5月末までは、10:00～17:00となります。



混雑状況を確認！

お休みの日は、プールで楽しく遊びたい！
でも空いているかわからない、そんな時は…

6月4日(土)～9月25日(日)の
土曜日・日曜日・祝日は、混雑状況を
ホームページにアップいたします！

お越しいただく前に
ホームページをチェック！



八尾 しびき

検索

おすすめスタジオレッスン

NEW

【かんたん宅トレ】

毎週 土曜日 13:40~14:00 (定員 8名)

運動不足解消を目的とし、比較的難易度の低いものでトレーニングを行います。自宅でも試していただけの内容のプログラムです。



おすすめプールレッスン

NEW

【初心者マスターズ】

毎週 土曜日 19:00~19:30 (定員 8名)

泳力向上を目的とし、30分間で500M前後を泳ぎます。フォーム修正等も行うので、綺麗に速く泳ぎたい方にオススメです。



おすすめトレーニング

【プランク】

鍛える
部位

… 腹斜筋



方法

- ①両肘と膝を床につけて四つん這いになり、膝を伸ばして静止する。肘と腕でしっかり床を押し込むように意識する。
- ②約30秒ほど静止することで、腹筋やその他の筋肉を引き締めることができる。この時にお尻が上がったり、下がったりしないように注意する。

おすすめサプリメント

カラダのサポーター ビタミンA

ビタミンAは、目の機能や皮膚の健康を保つ効果が期待できます。ビタミンAが不足すると肌が乾燥してしまうため、「皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素」として栄養機能食品に使われている場合もあるくらい重要な働きをしています。

ビタミンAを多く含む食品
「レバー、ニンジン、ほうれん草」



比較的含量が多い食品は、レバーなど内臓類や緑黄色野菜です。ビタミンAが欠乏すると、免疫機能が低下して感染症になりやすくなったり骨や神経系の発達制御が見られったりします。

フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

空腹時に起こる、エネルギーを供給する方法はどれか？

(A)オートロック (B)オートバイ (C)オートファジー

答えは
右下



夏至 ~二十四節気~

◆2022年の夏至はいつでしょうか◆

そもそも「夏至(げし)」とは二十四節気(にじゅうしせつき)の中の一つで、北半球では『一年の中で日の出から日の入りまでの時間が一番長くなる日』です。2022年は、6月21日(火)~7月6日(水)までの期間が夏至になります。

夏至祭

「夏至」は日本だけのものと思われているかもしれませんが、実は世界にも通じており、ヨーロッパの各地では、夏至の日に「夏至祭」が開かれます。

デンマークの夏至祭

公園などにたかれた焚き火の中で歌ったり踊ったりしつつ、夏至の白夜を楽しみます。

ノルウェーの夏至祭

ノルウェー南部・ヴォス周辺の村では、子どもたちによる模擬結婚式が開催されます。

イングランドの夏至祭

イングランドの古代遺跡「ストーンヘンジ」において、太陽礼賛の儀式が開催されます。

関西地方の風習「タコ」



関西地方では、夏至の時期に旬を迎える「タコ」を食べる習慣があります。タコの足は、強い吸着力のある吸盤を持っていることから、「稲がしっかりと根付いてほしい」という思いを込めて夏至の時期にタコを食べる風習が生まれたと言われています。

また、タコには「タウリン・亜鉛・ビタミンE」といった身体に良い成分が豊富に含まれており、疲労回復には大変効果のある食べ物です。

キャンドルナイトを楽しもう



近年では、夏至と冬至の夜、世界各地でキャンドルナイトのイベントが開催されています。このイベントは、照明を消してキャンドルの灯りだけで過ごすというシンプルなもの。日本では東京タワーや増上寺のキャンドルナイトが有名です。

みなさんも自分が住む地域の夏至の食べ物を食べてみたり、今年はおうちでキャンドルナイトを楽しんでみませんか？揺らめく灯りに癒されながら、お家時間を有意義に過ごしましょう。