

2022年

7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

木曜 午前10時~午後6時

日曜・祝日 午前9時~午後6時

早いもので7月となりました。だんだん暑くなり、夏を感じることでしょう。少しずつ体を動かし始めていますが、夏に気をつけないといけないのが熱中症・脱水症などの症状です。張り切って体を動かすと体に熱が溜まり、思うように体が動かなくなります。また、水分補給を怠ると体内の水分が減少し、体調を崩してしまいます。運動を始めるなら、無理がない程度に少しずつ自分に合ったペースで楽しく体を動かしていきましょう。夏真っ盛りプールにフィットネス、楽しいイベントも控えております。ぜひ八尾市立屋内プールしぶきへお越しください。

## 7月教室募集について

### キッズ体操

曜日	時間	クラス
火・金曜	15:00~16:00	幼児 3・4歳
	16:30~17:30	幼児 5・6歳
	18:00~19:00	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

※ダンス経験1年以上



**申込期限**  
7月10日(日)必着  
各教室の詳細・申込は  
フロントまで

### カルチャー

曜日	時間	クラス
月曜	11:00~12:00	リフレッシュヨガ
	14:00~15:00	代謝アップピラティス
水曜	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



### 短期キッズスイム教室

曜日	時間	クラス
木曜	13:00~13:50	幼児 3~6歳
	14:00~14:50	幼児 3~6歳
	15:00~15:50	小学 1~6年生
	16:00~16:50	小学 1~6年生

※水慣れ・けのび・パタ足クラスのみです。



## 臨時開館のお知らせ!

7月からの木曜日は  
臨時開館いたします!

日曜・祝日は  
9:00~18:00 !!

7月21日(木)~8月25日(木)  
まで開館いたします!

10:00~18:00



### 7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
31						

- : 休館日
- : 臨時開館
- : サマータイム

※7月14日までは、休館日となります。

## おすすめスタジオレッスン

NEW

### 【二の腕シェイプ】

毎週 木曜日 12:00~12:20 (定員 8名)

ダンベルやチューブを使って二の腕を引き締め  
ます。腕周りが気になる女性にもオススメです。



## プール無料プログラムについて

利用者数増加に伴い、夏季 7月・8月の 2ヶ月間  
プールレッスンは全て休講とさせていただきます。  
大変申し訳ございませんが、ご理解・ご協力の程、  
よろしくお願いいたします。

休講期間：7月1日(金)～8月31日(水)

なお、9月以降は通常通り開講いたします。

## おすすめトレーニング

### 【ワイドスクワット】

鍛える  
部位

… 股関節屈筋・大腿四頭筋



方法

①肩幅よりも広めに足を開き、足先を約45度外へ向けて  
直立した姿勢で胸の前で手は合掌する。

②腰をゆっくりと下げていき、太ももが床と平行になると  
ころまで下げていく。下げたら姿勢を崩さないように元  
の体勢に戻す。

## おすすめサプリメント

### 骨の健康のサポーター ビタミンK

ビタミンKは、血液凝固、カルシウムの代謝、心臓の健康改善に役立つタンパク  
質を活性化させます。その最も重要な機能の1つは、カルシウムの沈着を調節  
することです。つまり、骨の石灰化を促進し、血管と腎臓の石灰化を防ぎます。

ビタミンKを多く含む食品  
・パセリ、モロヘイヤ



比較的含まれている量が多い食品は、植物の葉緑体で作られるため、緑色の  
濃い野菜や海藻、緑茶などに含まれます。葉緑体は太陽がよく当たる葉の表  
面にたくさん分布しているのでビタミンKも葉にたくさん含まれています。

## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

体温が上昇した時に、自己防衛で身体に起こる反応はどれか？

(A)痙攣する

(B)汗が出る

(C)かゆくなる

答えは  
右下



## 夏の食中毒に気を付けましょう

食事は夏のイベント、レジャーの楽しみの一つですよね。しかし、夏は高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が  
多く発生してしまいます。細菌による食中毒の代表格は、「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157など)」によ  
るものです。食中毒になると、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱、血便などの症状があらわれます。また、カンピロバクテ  
ーによる感染の場合、まれにギランバレー症候群を引き起こし、手足の麻痺や呼吸困難があらわれて命に関わることも  
あります。そこで、夏場に特に気をつけたいポイントをご紹介します。

### テイクアウト・デリバリー商品



近年コロナ渦で需要の増えているテイクアウトやデリバリー商品ですが、常温で放置したり長い時間持ち歩いた  
りするには注意が必要です。持ち帰り用の保冷バッグの用意をしたり、なるべく早く食べるようにしましょう。

### 手作りお弁当



調理する人の手についている常在菌に感染する可能性があるため、調理前の手洗いは必須です。調理用具や容  
器は消毒し、ご飯は冷めてから詰めるようにしましょう。冷蔵庫や涼しい場所で保管するのが難しい場合は保冷剤  
などをつけるのもおすすめです。

### バーベキューなど



生ものは中心部までよく火を通し、生焼けを防ぎましょう。また、生肉や魚介類を扱う用の箸と食べる用の  
箸を使い分け、付け合わせの野菜も肉などに触れていることがあるので十分に火を通しましょう。

目には見えない細菌ですが、夏場は増殖しやすいことを意識して、食中毒を予防しましょう！！

