

2022年
10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

混雑状況やイベントの
情報をWEBでチェック!!



月～土曜 午前10時～午後9時
日曜・祝日 午前10時～午後5時

八尾 しびき

10月は秋本番。例年通りならずすっかり残暑も落ち着き、過ごしやすい日々が訪れます。天候も安定しやすくなるので、スポーツ系・アート系のイベントなども目白押し。しびきでも測定会やハロウィンイベントを開催します!!夏バテからすっかり回復し、活動的に動きやすいこの時期に是非トレーニングやレッスンに励んで見ませんか?しびきスタッフ一同全力でサポートさせていただきます。スポーツの秋を楽しみながら、出来ることから始めてみましょう。

血管健康度測定会について

血管の状態や血液の健康状態を簡単にチェック出来ます!!



- ◆短時間で血管の健康チェックができます
- ◆測定時間、約1分
- ◆今日の元気度、脈拍数、血管状態、血管健康度、血管年齢が算出できます
- ◆指先だけで測定が可能です

日程：10月3日(月)・10月4日(火)
場所：1階 多目的室横
受付：当日受付 (先着順)
対象：施設利用者(高校生以上)
料金：200円 ※測定前にお支払いください。



どんな結果になるか
お楽しみに☆



イベントのお知らせ

ハロウィンイベント

今年もハロウィンの季節がやってきました。楽しい塗り絵のイベントも行います。塗り絵を持ってきてくれたら...

鉛をプレゼント!!教室参加者には10/25(火)~31(月)の期間でお菓子をプレゼント!!

日程：10/1(土)~10/31(月)
受付：1階フロント
対象：施設利用者

※塗り絵の配布は10/24(月)まで

祝日のお知らせ

10月10日はスポーツの日

10月10日(月)は祝日営業となりますのでお間違えないようご注意ください。

祝日だけのオススメレッスンはこちら↓

【ディスクエクササイズ】

バランスディスクを使い簡単なトレーニングやエクササイズを行います。姿勢の安定を目指し、バランス感覚を高めましょう。

※祝日の営業時間は10:00~17:00
となっております。

10月営業時間と11月臨時休館のご案内

10月から日曜日・祝日の営業時間は
10:00 ~ 17:00 となります。
※最終入館は 16:15 までとなります。

11月は施設点検・整備のため、
11月1日(火)~11月15日(火)まで
臨時休館とさせていただきます。

※開館は 11月16日(水) ~ となります。

October 10 2022

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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					

November 11 2022

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
6	7	8	9	10	11	13
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご了承のほど、お願い申し上げます。

おすすめスタジオレッスン

オススメ

【引き締めサーキット】

毎週 日曜日 14:00~14:20 (定員10名)

筋トレと有酸素運動を交互に行っていきます。しっかり身体を動かし、脂肪燃焼を目的としたレッスンです。



おすすめプールレッスン

オススメ

【初級アクア】

毎週 水曜日 14:00~14:30 (定員25名)

アクアビクスの入門教室です。アクア初心者の方や、体力に自信のない方にオススメのレッスンになります。



おすすめトレーニング

猫背の改善に

グッドモーニング

部位 (背中)
10回 2~3セット

- ①肩幅程度に足を開き、胸を張って、手は頭の後ろに構える
- ②胸を張ったまま、腰を折ってゆっくりとお尻を下げる
- ③背中が床と平行になるくらいまで下ろしたらゆっくり元の位置に戻す



☆ポイント☆

- ・背中を丸めないように気をつける
- ・起き上がるときに肩甲骨を寄せる意識をもつ
- ・反動は使わないようにする

猫背で悩んでいる方は背筋を鍛えて綺麗な姿勢を手に入れましょう!!

おすすめサプリ

貧血のサポーター

鉄分

鉄分は身体に必要とされる必須ミネラルの一種で、赤血球の一部として血液中の酸素を運搬する重要な役割をもっている成分です。鉄分が不足すれば血液中の酸素を運搬する機能が弱まり、脳へ酸素が十分に届かず目眩や不調を引き起こします。

鉄分を多く含む食品

- ・レバー、ビーフジャーキー
- ・シジミ、あさりなど

鉄分を摂取することにより貧血の予防ができます。また、筋トレやダイエットなどで運動するときにも、体内へ取り入れる酸素が増えるため、血中に酸素を運ぶ鉄は必要不可欠です。



フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

筋トレを続けていたら、楽にできるようになってきた。どうすべき？

(A) そのままのメニューを続ける (B) 難度の高いメニューに変える (C) 別の場所を鍛える

答えは
右下



アンチエイジング

アンチエイジングとは

体の老化を抑え、可能な限り若々しい体を維持する取り組みのことで、「抗加齢」や「抗老化」を意味します。つまり、加齢と共に起きる体の様々な機能低下を抑えることを指します。

アンチエイジングのポイント

1. 紫外線を防ぐ

肌の老化の大きな原因は紫外線にあり、「シミ」「そばかす」の根本原因です。肌は紫外線を浴びるとメラニンという色素を生成して、紫外線から肌を守ります。メラニンは肌に蓄積され、「28日周期で肌細胞が新しい細胞に生まれ変わる現象」を経て、肌の表面から剥がれ落ちます。しかし、加齢に伴い生成されたメラニン色素が肌に残りやすくなり、それが「シミ」「そばかす」になってしまうのです。日焼け止めを塗ることや長袖の衣服を着ることで紫外線の吸収を防止しましょう。



2. 抗酸化物質を摂る

人間の体は酸素を体内に取り込み、生命活動を行っています。しかし、取り込んだ酸素の一部が「活性酸素」に変化し、細胞を酸化させ、老化やがん、生活習慣病を引き起こすことがあります。活性酸素が増えた場合、人間の体の中で「抗酸化作用」が働きますが、20代をピークに働きが低下していくと言われています。しかし、細胞の酸化を抑える「抗酸化物質」を摂取することによって、細胞の酸化より優先的に抗酸化物質が酸化します。主な抗酸化物質は、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなどが挙げられます。例えばビタミンCだとブロッコリーなどの緑黄色野菜、ポリフェノールを含んだりんごや赤ワインなどの食品や飲料がおすすめです。

3. ホルモンバランスを整える

人間の体は分泌されている様々なホルモンによって、日々健康な生活を送ることが出来ています。しかし加齢や生活習慣、ストレスなどによってホルモンバランスが崩れると、体の不調や老化が引き起こされてしまいます。男性の場合は筋力低下や認知機能障害など、女性の場合は自律神経の乱れや骨粗しょう症などが引き起こされることが多いです。ホルモンバランスを整えるためには、栄養バランスの取れた食生活や適度な運動、ストレスを抱え込まないことだと言われています。まずは、30分程度のウォーキングを週2回程から、それが習慣化してきたら自律神経の働きを高めてくれるヨガやストレッチ等の運動を行うことでホルモンバランスの改善に繋がります。



フィットネス検定答え：(B)
筋トレを続けていると、筋力向上に伴い、以前より楽にこなせるようになってくる。さらなる筋肥大、筋力アップを目指すには、筋力を段階的に上げていく必要がある。扱える重量は5kg程度を目安に、徐々に重量を増やしていく。自重トレーニングは、より負荷の高いトレーニングを行う必要がある。