

2022年
12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!!



八尾 しぶき 検索

月～土曜 午前10時～午後9時
日曜・祝日 午前10時～午後5時

12月は、冬に向けて気温の変化も激しく風邪を引きやすい季節でもあります。コロナウイルス感染が徐々に落ち着いてはきていますが、「低温・乾燥」に傾く冬は、ウイルス性の風邪様症状が増え体調を崩しがちです。引き続きこまめな「手洗い」と「マスク」の着用を心がけ、本格的な冬に向けて今からできる体調管理方法を行っていきましょう。また、免疫力向上のため、まずは代謝を良くしたり体温を上げる効果のあるウォーキングから始めてみましょう。

クリスマスイベントのお知らせ

Merry Christmas
12月 クリスマスイベントについて

楽しく施設で遊んでくれる子ども達に、クリスマスプレゼントのお菓子を配布します。

先着30名!! 開催日：12月25日(日)
対象：中学生以下（一回券利用者）
※回数券を含む

教室に参加してくれている子ども達にもクリスマスプレゼントがあります！

配布：12月14日(水)～12月20日(火)

年末年始休館のご案内

年末年始の休館日について

12月29日(木)～1月5日(木)まで休館とさせていただきます。

※1月6日(金)より通常営業開始となります。

12月 -2022-							1月 -2023-						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31	1	2	3	4

: 休館日
今年もありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。

年終特別レッスンプログラムのお知らせ

普段なかなか受けることができないこの期間限定の特別レッスンをご用意しました☆
あまりレッスンに参加したことがない方もこの機会にぜひ、ご参加ください!!!!

期間：12月23日(金)～12月28日(水)
受付：3Fフィットネスカウンター
定員：10名

※レッスンは全て先着順になります。教室が始まる30分前にお越しください。

各曜日おすすめレッスン

月曜日	筋コンディショニング	13:30～14:30
火曜日	ボクシングファイト	11:15～11:45
水曜日	チェアピクス	11:00～11:30
金曜日	初級エアロ	14:00～14:45
土曜日	ボールと体幹	11:15～11:45
日曜日	リメイクボディ	11:15～12:00

クリスマスの曲も流れるよ☆

令和4年度 年終特別レッスンプログラム

23日(金)	24日(土)	25日(日)	27日(火)	28日(水)
11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30
13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30
14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45
11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:45	11:15-11:45
11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00

※レッスンは全て先着順で、定員10名です。参加受付は教室が始まる30分前から3Fフィットネスカウンターで行います。

3階シャワー室の利用について

いつも八尾市立屋内プールしぶきをご利用いただき、誠にありがとうございます。皆様のご協力があり施設の利用制限を段階的に緩和いたしております。

●3階シャワー室 一部利用緩和について

- ◆マスクの有無にかかわらず、会話はご遠慮ください。
- ◆対人距離を十分に確保するように努めてください。
- ◆浴槽の利用は2名ずつでお願いいたします。
- ◆浴室の定員は5名ですので、長時間の利用はご遠慮ください。

より多くの方がご利用いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご了承の程お願い申し上げます。

おすすめスタジオレッスン

スタジオレッスンに興味のある方必見!! 定員に余裕があるので、**今がチャンス!!**

【体幹コンディショニング】

毎週 火曜日
19:00~20:00
(定員10名)



こんな方にオススメ☆
・姿勢の歪みを改善したい方
・インナーマッスルを鍛えたい方

【ビギナーエアロ】

毎週 金曜日
14:00~14:45
(定員10名)



こんな方にオススメ☆
・心肺機能を向上させたい方
・基礎代謝を上げて太りにくい体を作りたい方

【かんたんシェイプアップステップ】

毎週 金曜日
19:00~20:00
(定員10名)



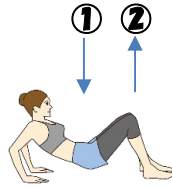
こんな方にオススメ☆
・下半身の筋肉を鍛えたい方
・じっくりと脂肪を燃焼させたい方

おすすめトレーニング

二の腕の引き締めに リバースプッシュアップ

部位 (二の腕)
15回 2~3セット

- ① 仰向けの姿勢で両手の指先がかかとにむくようにし腕を伸ばしてお尻を持ち上げる
- ② ゆっくりと肘を曲げながら腰を真下に下ろす
- ③ お尻が床に着かないところまで下ろし元の姿勢に戻る



★ポイント★

- ・脇を締めて行う
- ・視線は真っすぐ前を見て、背筋を伸ばして行う

イスやテーブルに手をつけて行うとより効果的です!!

おすすめサプリ

老化、美肌のサポート **ビタミンC**

ビタミンCは、体の細胞と細胞の間を結び**コラーゲン**というたんぱく質をつくるのに不可欠です。皮ふや粘膜の健康維持に役立ちます。また、病気などいろいろなストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収を良くしたりします。

ビタミンCを多く含む食品

レモン、ゆず、キウイフルーツ
パセリ、ブロッコリーなど



不足すると**倦怠感や疲労感、気力低下**などの症状があらわれることがありますが、さらに不足状態が継続すると**壊血病**になることがあります。

フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

体幹とはどの部位のことをいうでしょうか?

(A) 腹部だけ (B) 胸部だけ (C) 胴体全て

答えは
右下



★ヒートショックに気を付けよう★

ヒートショックとは?

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることを「ヒートショック」といいます。主に冬場の浴室やトイレなどで起こりやすく、特に65歳以上の高齢者がヒートショックを起こす人の大部分を占めています。

原因は?

血圧が安定した室内から寒い脱衣所で着替える事で上昇し、浴槽に浸かることで血管が拡張し急激に血圧が低下、心筋梗塞等を引き起しやすくなってしまいます。



こんな人は要注意!

65歳以上の高齢者、糖尿病・高血圧・肥満・不整脈・動脈硬化等の疾患を持っている方
浴室・トイレに暖房設備がない方、熱いお風呂・長風呂が大好きな方、晩酌後の入浴が多い方
etc...

対策と予防

- ・脱衣所やトイレに暖房器具を設置する
- ・入浴前に家族に声をかける
- ・食後1時間以内には入浴しない
- ・お風呂の温度は38~40℃に
- ・湯船につかる前に必ずかけ湯をする
- ・湯船から出る時はゆっくりと

家の中の温度差が原因となるので、暖房器具を設置し、出来る限り予防しましょう!

また、姿勢の維持に欠かせない筋肉です。体幹の筋力が不十分だったりと、思わぬ怪我に繋がります。腹直筋をはじめとしたお腹まわりの筋肉だと動かしにくい部分全体のことを指します。

フィットネス検定 答え: (C)