

2023年

4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

混雑状況やイベントの
情報をWEBでチェック!!



八尾 生活 37

春はメンタルの乱れに注意!! 4月に入り、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど何かと『変化』の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。屋内プールしぶきでは、心身ともに気持ちを落ちつかせるスタジオレッスンや、ウォーターベッド、マッサージソールなどリラクゼーションを目的としたプールのエリアもございます。気分が落ち込みがちな日は、重たい足を一步踏み出して是非屋内プールしぶきにお越しください。スタッフ一同、皆様とお会いする機会を楽しみにしております。

コロナウィルス感染対策緩和について

4月から感染対策が一部 解除されます!

2023年 4月 1日 スタート

いつも当施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。
当施設のご利用についてご案内いたします。



施設全体に関する解除について

譲り合っ
て
ご利用ください

- ・同意書の記入は必要なくなります。
- ・スタッフによる検温はいたしません、エントランス入口の検温器をご利用ください。
※ご自宅でも検温のご協力をお願いいたします
- ・ギャラリースペースの椅子を3脚設置します、譲り合っご利用ください。
- ・更衣室前とフィットネスエリアに血圧計を設置いたします。
- ・浴室は男女ともに定員を10名に拡大いたします。
※引き続き予約は必要となりますのでフィットネスカウンターまでお越しください



制限
なし!

プール利用の解除について

マスクの着用に関して

3月13日(月)以降
マスクの着用は個人の
判断に委ねております。
対人距離を2m確保でき
ない場合はマスクの着用
にご協力ください。

- ・ウォールプール、ウォームベンチ、光浴は人数の制限を解除いたします。
※利用者が多い場合の会話はお控えください
- ・浮き具の返却はご自身で消毒していただき、貸し出し用の棚に返却をお願いします。



フィットネス利用の解除について

- ・午前中の有酸素レッスンを再開いたします。
※内容については下記のプログラム変更のお知らせをご確認ください
- ・ランニングマシンやフリーウェイトエリアの利用は1人1回までとさせていただきます。
※ただし、ランニングマシンは4カ所以上空いている場合、フリーウェイトは2エリア以上空いている場合のみ2回目の利用を可能といたします
- ・フリーウェイト利用時、お客様同士での補助は可能といたします。



スタッフにおいてはマスクをお願いする立場になるため、
全員マスク着用とさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



スタジオプログラム変更のお知らせ



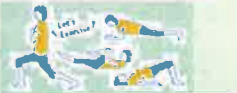
お待たせしました！！
朝の有酸素運動を再開します！！
定員数も12名に拡大！！
★是非この機会にご参加ください★



月曜日	11:00~11:45	(定員 12名)	健美操
火曜日	11:15~11:45	(定員 12名)	脂肪燃焼サーキット
水曜日	11:00~11:30	(定員 12名)	チェアピクス
日曜日	11:15~12:00	(定員 12名)	ボクシングファイト



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。
4月のレッスンプログラムは1階受付カウンター、
3階フィットネスカウンターで配布しています。お求めの方はスタッフまでお声掛けください。



おすすめトレーニング

代謝の向上に

ダンベルランジ

部位 (太もも)
10回~15回 2~3セット

- ①まっすぐ立って両手を伸ばしてダンベルを持つ
- ②片足を前方に大きく一歩踏み出す
- ③前の足の膝を90度になるまで深く曲げる
- ④前足で体を押し上げて①の姿勢に戻る
- ⑤反対の足も同様に行う



☆ポイント☆

- ・足は真っすぐ踏み出す
 - ・肩を後ろに引いて上半身をまっすぐに保つように意識する
- ダンベルを持つため体の軸がぶれやすくなるので、
お腹にも力を入れて同時に体幹も鍛えていきましょう！

おすすめサプリ

花粉症のサポート 乳酸

乳酸菌は代謝により乳酸を産生する細菌類の総称。
生育の為に糖類、アミノ酸、ビタミンB群、ミネラル
が必要な細菌類です。

花粉症やアトピー性皮膚炎などの症状を緩和する働きが
あることが近年の研究で分かっています。

食べ物では・・・

ヨーグルト・チーズ・味噌などの発酵食品に多く含まれています。
他にはキムチやぬか漬けなどがあります。



アレルギー反応は体外から物質が侵入してきた時に、自分の身体にも傷
つけてしまう反応のことをいいます。そして、乳酸菌にはアレルギー
反応を抑制する効果があるといわれています。

フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

筋肉には白筋と赤筋の2種類ありますが、筋肉を大きくする上で有利になるのはどっち？

(A)白筋

(B)赤筋

答えは
右下



★新学期、新年度の心得★

～新学期、新年度の心得～

新学期、新年度を迎える人の立場や状況はさまざまですが、学校や職場、日々の内容が変わらないという人も、年度が替わると新鮮な
気持ちでスタートが切れるチャンスです。
4月は気持ちを切り替えやすい時期です。しっかり心構えをして新年度を迎えましょう。

新学期に向けて必要な子どものケア 生活・体・心の3つのリズムを整えて

新学期を迎える子どもたちが抱えやすい悩みとは？

子どもは、親が思っているよりも生活や環境の変化に敏感です。
家とは違って、未知の世界である保育園や学校がどのようなところ
であるのか、前の学年の環境から新しい学年の環境になじめなかつたり
変化についていけなくなる、不安でいっぱいになることがあります。
また、新しく出会う先生やお友だちとうまくやっていけるか心配になる
こともあるでしょう。初めて保育園に通う場合は、いつも一緒にいた
親と離れることで不安を感じたり、初めて学校に通う場合は、勉強に
ついて不安を感じているかもしれません。



新学期に向けて必要な子どものケアとは？

1.生活のリズムを整える

「早寝早起き」の生活にソフトチェンジしていきましょう。

2.体の調子を整える

健康管理に気を配り、バランスの摂れた食事を意識しましょう。

3.心の調子を整える

普段の何気ない会話の中にも、不安であることを発信しているこ
とがあります。このような子どものサインを見逃さず、何か心配
事がありそうな場合は、その気持ちに寄り添ってあげましょう。

新年度の仕事に対する心構え



・あなたにとっての理想の働き方

「理想の働き方」について、働き方を改めて考えてみるこ
とで、仕事における目標や課題、心構えをしておかなくて
はいけません。初心に戻って仕事について考えてみると、
新鮮な気持ちで仕事に取り組めるはずですよ。

・仕事をする上で大切にしたいこと

自分が仕事をする上で、これまでの経験や理想を基に自分
らしく働くためにどうありたいかを明確にしておくことで、
仕事に対する心構えができるはずですよ。
自分自身が気を付けたいことや、周りの人との連携につい
て考えてみるのもいいかもしれません。

・理想に近づくための身だしなみ

考え方や内面だけでなく、身だしなみについても注意する
ことで、新年度からの仕事へのやる気をサポートしてくれ
るでしょう。シャツの襟や裾は汚れていないか、バッグは
汚れていないかなど、些細なことかもしれませんが、身だ
しなみをきちんとしておきましょう。

筋肉には白筋と赤筋の2種類ありますが、筋肉を大きくする上で有利になるのはどっち？ (A)白筋 (B)赤筋

白筋は瞬発的な力を発揮できる筋肉です。赤筋は継続して力を発揮できる筋肉です。白筋は赤筋に比べて体積が小さく、1回の動作でより多くのエネルギーを消費します。赤筋は持久力に優れており、長時間にわたって活動することができます。