

2019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10時～午後5時

※6月から午前9時～午後6時

気温差の激しいシーズンは、風邪をひいたり体調を崩す人も多いでしょう。運動は、体温調節機能をつかさどる自律神経を鍛えることにもなるので、とても大切です。夏バテを予防し、夏を元気に乗り越えましょう！屋内プールでは、今年も6月～9月の間の日曜・祝日は開館時間を延長し、自由コース拡大等もしておりますので、ぜひご利用ください。

サマータイムについて！！

6月2日(日)～9月29日(日)の日曜・祝日は開館時間を延長します！

9:00 ~ 18:00

※5月末までは、**10:00～17:00**までの開館となります。



ホームページについて！！

6月1日(土)～9月1日(日)の土曜・日曜・祝日は混雑状況をホームページにアップします！

毎時30分に更新されるので、チェックしてください♪



八尾 しぶき

検索

携帯でQRコードを読み取ろう★

臨時駐車場について！！

臨時駐車場 オープン
(10:00～17:00)



6月15日(土)～9月1日(日)
土曜・日曜・祝日



さらに・・・お盆期間もオープン予定！

※しぶき地下駐車場が満車になった場合のみオープンします。

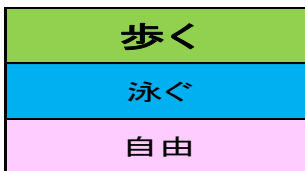
25Mプールのコース区分について！！

6月2日からの日曜・祝日は、サマータイム期間により開館時間が9時～18時までになります。それに伴い、6月2日より毎週日曜と祝日は下記のようにコース区分を変更させていただきます。※利用状況によりコース区分を変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

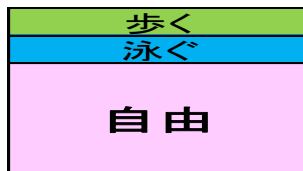
①午前中は歩くコースが2レーン

②お昼からは自由コースが4レーン

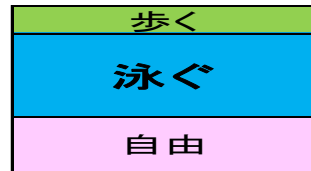
③夕方は泳ぐコースが3レーン



10:00～12:00



12:00～16:00 ※浮き輪OK



16:00～17:45

血管年齢測定会について！！

～ あなたの血管は、何歳ですか？ ～

★ **血管年齢測定会** ★

日程:6月3日(月)～6月5日(水)

対象:18歳以上から

料金:200円

申込:5月27日(月)より事前予約開始

※測定料は当日のお支払いとなります



1階フロント横にて行います♪

親子ヨガについて！！

～ 父の日 特別イベントプログラム ～

★ **親子ヨガ** ★

日程:6月16日(日)

時間:11時～12時

※当日は10:30より受付開始

対象:親子(祖父母と孫)2名で参加できる方

※お子様は小学生に限る

料金:無料

申込:5月20日(月)～6月5日(水)



スタジオレッスン

【ダンスフィットネス】

毎週金曜日 11:00~12:00 (定員20名)

ダンスのステップを中心に
体を動かしていきます。
筋コンテイングなどを
織り交ぜながら行います。



今月の おすすめ コーナー

おすすめトレーニング

【ワイドスタンス・スクワット】

鍛える
部位

… 大殿筋・ハムストリング・大腿四頭筋

方法

①足を肩幅よりも少し広く開き、
つま先を外角に45度程度開く。

②太ももが床と平行になるまで上体を下げ、
ゆっくりと元に戻す。この時、目線は前。

※足を通常よりも広げることで、大殿筋や
ハムストリングスを重点的に鍛えることができます。



プールレッスン

【わくわくアクア】

毎週火曜日 11:00~11:30 (定員50名)

水中運動が楽しくなってきた方に
おすすめです。
アクアの動きに加えて、
簡単な脳トレーニング等も行います。



おすすめアロマ情報

わずかな甘みと抜けるようなさわやかな香り

【 ティートリー 】

~気持ちを一新して何かに取り組みたいときに~

【 効 能 】

- ①気管の粘膜もつ免疫力を強化する働きがあります。
また抗炎症作用もあるため、風邪の予防やのどの痛み、
気管支炎の緩和に役立ちます。
- ②吹出物、軽いやけど、日焼け、傷、口唇ヘルペス、
水虫、カンジダ症、フケ症、虫さされ、イボなど
さまざまな皮膚のケアに効果があります。



フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

プロテインを摂取する正しいタイミングは？

- (A) 勉強中 (B) 入浴時 (C) 運動後

答えは
右下



虫歯について

虫歯に注意！！

6/4は語呂合わせで『虫歯の日』といわれているのはご存知でしょうか？

虫歯は、治療せずに放っておくと痛みが出ますが、進行が更に進むと神経を腐らせ細菌が発生します。

その細菌があごの骨に広がり、あごの骨が炎症を起こして化膿し、「骨髄炎」になり

熱や嘔吐、体調不良などが続くようになることもあります。

さらに、細菌が血液の中に入り込んでしまうと、全身をめぐる「肺炎」や「脳梗塞」「心筋梗塞」を引き起こしたり、
心臓や脳が虫歯菌に感染して、重篤な後遺症が残ったりするなどといったケースも起こることがあります。

虫歯を予防するには？

歯はプラーク(歯垢)によって出される酸により溶かされてしまいます。

虫歯を自然治癒させるために、このプラークを徹底的に無くすためには当然、歯磨きをしっかり行う必要があります。

以下に歯磨きをする際のポイントをいくつかあげさせていただきます。

歯磨きのポイント

1. 毛先を歯の面に当てる
2. 軽い力で小刻みに動かす
3. 磨く回数は1カ所につき20回くらい
4. 最後に口をすすぐ時は2回程度とし、何回も口をすすぐがない



強くゴシゴシ磨いた方が歯の汚れは取れそうですが、歯のエナメル質を痛める為、厳禁です。

また、昔からある白い歯磨き粉には歯の再生・強化を進めるフッ素が含まれている為、あまり何度も口をすすぐとその成分が失われてしまいます。

●キシリトール

…キシリトールには虫歯の発生や進行を抑える効果があります。
100%のキシリトールガムを食後噛むことによって、キシリトールの効果にプラスして唾液が多く出されて、
虫歯の自然治癒を助けてくれます。
また外出先でどうしても歯磨きができない時などにはキシリトールガムを噛むことで、
多少虫歯の進行を抑えることができます。

●デンタルフロス歯間ブラシ

…歯ブラシで歯の汚れを完全に落とす事は難しく、全体の60%程度しか汚れを落とすことができません。
特に歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは落としにくいので、フロスという糸のような細い紐や
歯と歯の間を磨く歯間ブラシ等を使う事で更に20%の汚れを取り除く事ができます。

効果的なのは、筋肉の回復に役立つ。

「プロテイン」は、筋肉の回復に役立つ。

「プロテイン」は、筋肉の回復に役立つ。