

2019年

5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

春本番、日中は穏やかに暖かく、気持ちよい季節になってきました。そろそろ薄着の季節ですが、準備はOKでしょうか？  
気になる背中や二の腕などは、運動してすぐ効果が出るわけではありません。夏を控え、今ならまだ間に合います！  
これからの時期を楽しむためにも、夏バテにならないためにも、しびきでしっかり体力づくりをしましょう。  
GWイベントも盛りだくさんです。ぜひご家族でお越しください。

## GW限定の特別イベントについて！！

### ① 25Mプール 自由コース拡大！

4/28(日)～5/6(月)  
12:00～16:00の間は  
25Mプール4レーンが  
自由コース！



この時間帯は  
浮き輪の持ち込みもOKなので  
のびのび遊べます♪

### ② 幼児プールエリアに アヒルのおもちゃが再び！

4/28(日)～5/6(月)  
12:00～16:00の間は  
幼児プールエリアに  
アヒルのおもちゃが登場！



みんな会いに来てね☆

### ③ 中学生以下の 施設利用者 お菓子のプレゼント！

5/1(水)～5/4(土)  
中学生以下の施設利用者対象に  
お菓子をプレゼント！

GWは友達としびきで遊ぼう♪



### ④ こどもの日限定、 小・中学生の方は 施設利用が無料！

5/5(日)のみ  
小・中学生の方は施設利用料が無料！



ご利用時間は3時間まで。  
(1時間延長につき110円)  
※小学校3年生以下、身長130cm以下  
の方は、保護者の付添いが必要です

### ⑤ お仕事体験、 プール監視！

5/6(月)のみ  
11:30～12:30  
13:00～14:00の時間で  
お仕事体験を実施！



申込は、4/30(火)締切です。  
お気軽にお申込みください♪

## GW 開館時間

日程: 4月28日(日)～5月6日(月)  
時間: 午前10時～午後5時

※5月7日(火)は  
振替休館日です。



## 6月スタート 第2期教室参加者 募集中！！

### キッズスイム

開催期間 : 6/1～7/12の各曜日(木・日除く)(全6回)  
受講料 : 幼児/各6,000円 児童/各6,600円  
対象 : 3歳児～中学3年生



### キッズダンス

開催期間 : 6/3～7/8の月曜日(全6回)  
受講料 : 4,800円  
対象 : 4歳児～小学6年生



### キッズ体操

開催期間 : 6/1～7/13の火・金・土曜日  
受講料 : 火・金曜(全6回)各4,800円  
土曜 (全7回)各5,600円  
対象 : 3歳児～小学3年生



### カルチャー

開催期間 : 6/1～7/13の各曜日(木・日除く)  
受講料 : 月・火・水・金曜(全6回)各5,400円  
土曜 (全7回)各6,300円  
対象 : 中学卒業以上の方



申込締切 5/20(月)

初めてでも大丈夫！！  
お子さんやお孫さんにぜひ♪



※各教室の申込・詳細についてはお気軽にフロントまで！

## スタジオレッスン

### 【かんたんスロトレ】

毎週月曜日 17:00~17:20 (定員20名)

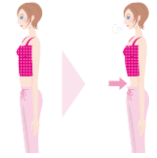
ゆっくりとした動作で  
筋力トレーニングを行います。  
自体重負荷でしっかりと  
鍛えることができます。



## おすすめトレーニング

### 【ドローイン】

鍛える  
部位 … 腹横筋



- 方法
- ①立位で背筋を伸ばし、胸を張る。  
初心者は手のひらをお腹にあてる。
  - ②ゆっくり息を吐きながら、おへその深部に力を入れ、  
お腹を凹ませ、20秒前後キープする。  
手のひらで腹圧をかける動きを感じながら行う。

## 今月 おすすめ コーナー

## プールレッスン

### 【はじめてクロール・平泳ぎ】

毎週月曜日 13:00~13:30 (定員15名)

4・5月はクロールを中心に、  
6・7月は平泳ぎを中心に  
練習していきます。  
泳ぎの基本姿勢から行いますので、  
初心者の方でもご参加いただけます。



## おすすめアロマ情報

### 愛の女神が与えた幸せの香り

#### 【マージョラム・スイート】

～ストレスでグツと力が入っているときに～

#### 【効能】

- ①精神的な鎮静作用と緩和作用があり、自律神経のバランスを整えます。  
とくにストレスで胃が痛くなりがちの人に効果的です。
- ②筋肉の緊張を緩和し、血液循環を促す働きがあるため、  
肩こりや背中への痛み、顔面の痙攣、腰痛、筋肉痛、  
関節痛、痛風、月経痛など利用範囲が広く、  
消化器系のトラブルにも有効です。



## フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

マシンを使用し、健康増進や筋持久力UPの為に、1セットの目安となる回数は？

- (A) 5~10回      (B) 20~30回      (C) 50~60回

答えは  
右下



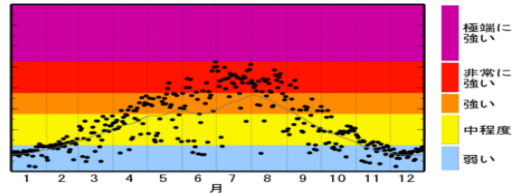
## 紫外線について

### ◎これからの時期に気になる紫外線あれこれ

いい陽気になってきました。新緑のあざやかな時期、お散歩も心地よい季節です。  
薄着にもなるこの季節は、紫外線が気になりだす時期でもあります。

#### ☆ 紫外線は4~10月に増加

右図は気象庁が公表している昨年の紫外線年間照射量のグラフです。  
4~10月にかけて紫外線照射の強い日が増加していることがわかります。



#### ☆ 紫外線の種類

紫外線の中でも波長の長さの違いによって主に『UVA』と『UVB』の2種類があります。  
1年を通じて照射される『UVA』は、皮膚の奥深くまで到達しシワやたるみを引き起こします。  
また、メラニン色素を生成し皮膚を黒くします。  
一方、夏場にかけて増加するのが『UVB』です。短時間の曝露でも肌を赤く炎症させます。

#### ☆ SPF? PA??

日焼け止めクリームや『SPF』や『PA』等の文字それらは、紫外線の種類による効能の指標になります。  
『SPF』とは (Sun Protection Factor) の略で『UVB』に効果があります。  
効能の度合いは数値で表示され、数値が大きいほど肌の炎症を防ぐ効果があります。  
『PA』とは (Protection Grade of UVA) の略で『UVA』に効果があります。  
効能の度合いは + の数で表示され、+ が多いほど効果があります。

#### ☆ 日焼け以外にも...

紫外線を長時間浴びることによって皮膚がんの原因となったり、ホクロが増加したりすることがわかっています。  
外出時は露出を抑え、日傘やサングラス、日焼け止めクリームでしっかりケアしましょう。

