

クアハウスだより

第281号

『筋メダル教室』 動ける身体づくり始めませんか(*^^)V

筋肉量・筋力は、20歳代後半から30歳代くらいでピークを迎えその後ゆっくりと低下。40歳代以降は急激に落ちていきます。「とっさの1歩が出にくい」「階段でつまずきそうになる」など、ちょっとした動きの衰えを感じるものの、そのままにしている人が多いのではないのでしょうか。

教室では、良い姿勢と筋力を維持し、ロコモティブシンドロームの予防に繋げるため、ストレッチと筋力アップ運動を中心に動ける身体づくりを行います。運動が苦手！という方も、ぜひお気軽にご参加ください。



対象者： おおむね50歳以上の方
実施日： 土曜日 午前10時15分～11時40分(3ヶ月コース)
参加費： 各回510円(65歳以上の方410円)
 ※クアハウス入館料含む

日曜チャレンジ

～暑さに負けない身体づくり！シェイプアップにも効果的～

室内シューズと水分補給できるものは必ずご持参ください。

1日だけのご参加や初めての方も大歓迎！

時間： 午後1時40分～3時10分
参加費： 各回 510円(65歳以上の方は410円)
 ※クアハウス入館料含む

～自重トレーニング

& キックボクササイズ♪～

日にち 8月5日・19日・26日

お盆期間の定期教室および無料送迎バスについて(休まず営業いたします！)

	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
無料送迎バス	通常運行						
水中運動 11:00～11:30	全教室 休講			—	○	○	○
水中運動 13:30～14:15	全教室 休講			—	—	休講	—
スタジオ	特別定期		通常通り				

※11:30～12:00 うきうき水中運動 および 水中ウォーキング ⇒ 11:00～11:30に変更 (8月末まで)
 13:30～14:15 および 土曜日 11:30～12:00 うきうき水中運動 休講(8月末まで)

第5回 マイヘルスデー ～ランニング・ウォーキングを極める～ ※要申込

9月9日(日) 開催! 午前9時30分～午後3時(測定は午後2時まで) 参加費: 600円

【各種測定】 姿勢測定(3枚の写真を撮ってパソコンで読み取り、姿勢の歪みなどを表します) 体組成診断・骨密度・腹囲など

講演 11:00～11:45

『楽しく安全に運動をするために』



講師
公認スポーツ栄養士
兵頭 よし子 先生

実習 12:00～12:40

①『青竹体操』

12:50～13:30

②『バンドを使った
ストレッチ』

クアハウス今治 スタッフ

講演・実習

13:00～15:00

③『フォームや姿勢の
解説と実習』

講師 整骨院Fine
院長 久米 孝知 先生

実習

13:40～14:40

④『ソフト
ランニングエアロ』

講師 フリーインストラクター
森岡 誠 先生

※①～④は定員になり次第、締め切ります。④は室内シューズが必要です。

野菜を食べよう 今月の野菜「トマト」

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるように、トマトには各種ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。特に抗酸化作用の強いリコピンが多く含まれ、ガンや動脈硬化などを予防する効果があると言われています。リコピンは加熱したり油と一緒に摂ることで吸収が良くなります。

☆トマトのじゃこサラダ☆ (2人分)

トマト 200g ちりめんじゃこ 6g
 カイワレ大根 1パック 酢 小さじ1
 濃い口しょう油・ごま油 大さじ1/2
 砂糖 小さじ1

①トマトはくし型に切ってへたを取り、さらに半分にする。②カイワレ大根は根元を取り除いて半分に切り、水にさらす。③酢・濃い口しょう油・ごま油・砂糖を混ぜ合わせ、①と②とちりめんじゃこを和える。

1人分のエネルギー量 64kcal 塩分 0.9g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

熱中症にご用心!

今年は7月中旬から酷暑が続いています。例年に比べ、熱中症で病院へ運ばれる方が増えているそうです。周りの方と協力して予防・対策をしっかりとしていきたいしましょう!



水分はこまめに摂るようにしましょう! たくさん汗をかいた時はスポーツ飲料などで塩分も摂りましょう。

食事や睡眠も熱中症予防には不可欠です。まずは体調を整えておくことが大事です。疲れているなど思ったら、しっかり休養を!



◇クアハウス今治◇
 〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地
 TEL 0898-47-0606
 FAX 0898-47-0882
 HP <http://www.k-ispaserver-shared.com/>
 営業時間 10:00～21:30
 休館日 火曜日

のぞいてみてね!