

クアハウスだより

第349号

クアハウス今治の達人発表!

今年度で3回目となる「クアハウス今治の達人スタンプラリー」、10ポイント以上貯めて、景品をゲットしたクアハウス今治利用の達人をご紹介します。※3月20日(水)までに窓口にお申込み頂いた方です。

令和5年度 クアハウス今治の達人スタンプラリー10ポイント達成者(35名)

阿部ヒロ子様	川又 慶子様	鳥羽シゲノ様	矢内原郁子様
池田 和子様	北岡 禎子様	永井 由美様	矢野 順子様
稲井 正子様	河野 仁美様	長井 容子様	矢野 裕子様
大本ヨリ子様	近藤安希子様	桧垣 陽子様	行本 幸音様
岡田 琴子様	坂田季実子様	正岡喜多子様	吉田紀美香様
越智 克子様	佐々木節子様	正岡 鈴香様	渡部 圭二様
越智 八苗様	白石千鶴子様	村上 晃 様	渡部しめ子様
小野 美鈴様	白石 廣子様	村上 博子様	渡辺 美鈴様
河上 和子様	清家 啓子様	森実 薫 様	

令和6年度もやります! ポイントを貯めて、ぜひご応募ください。詳細は『令和6年度 健康づくり事業 事業案内』をご覧ください。

第78回健康セミナー開催しました

3月9日(土)10日(日)「運動習慣をつけて、心も体も健康に」をテーマに開催しました。「Shisei Cam」という機材を借りて姿勢測定を始めとした測定会を行った他、外部講師の先生をお招きして、定期教室とは少し雰囲気の違った運動教室を行いました。姿勢測定を目当てに、飛び込みでご参加くださった方もいて、2日間で165名の方にお越しいただきました。



写真:9日(土)の姿勢美ウォーキング(左)



「Shisei Cam」測定(右)

桜井ぴんぴん体操紹介! ~桜井公民館~

クアハウス今治では、市内各地域の公民館で体操教室を開催しています。今回は、桜井公民館の「ぴんぴん体操」をご紹介します。



イス座位や立位でのストレッチや筋力アップ体操を中心とした体操教室です。簡単な動きですので、初心者の方もすぐにできると思います。

参加者さんの中には、クアハウス今治の会員さんになってクアハウス館内での教室に参加されている方もいらっしゃいます。

ぜひ、覗いてみてください! **見学、お試し参加大歓迎です。**

毎月 第2木曜と第4月曜
10:00~11:00

※ 詳細はクアハウス今治へお問い合わせください。

せとうちバスのバス停「桜井」からクアハウス今治へ無料送迎バスも出ています。詳しくは公民館等で配布しているクアハウスだより裏面の定期バス案内をご覧ください。

Let's Walking♪

3月17日(日)高知県の町へ行ってきました。今回の参加者は133人。小雨の降る生憎の天気でしたが、皆さんしっかり対策され、歩き切りました。本当に、お疲れさまでした。道の駅木の香周辺は遅咲きの梅が見頃でしたよ。



しまなみウォーキング

5月12日(日)
行先:来島海峡大橋
受付:4月1日より

野菜を食べよう 今月の野菜「たけのこ」

『古事記』にも記述があるくらい古くから食べられているたけのこ。食物繊維や旨み成分に加え、タンパク質、ビタミンB1・B2、カリウムを豊富に含みます。

茹でたものは水に浸し、時々水を変えながら蓋をして冷蔵庫へ。1週間程度は保存できます。

☆たけのこイカのバター炒め☆ (2人分)

茹でたけのこ	120g	イカ	40g
アスパラガス	30g (中1本半)	バター	5g
胡椒	少々		
a { 鶏ガラスープの素	小さじ1	湯	大さじ2 }
b { 片栗粉	小さじ1/2	水	小さじ1 }

① 茹でたけのこは縦に1/6程度に切り、薄くスライスする。イカは短冊切りに、アスパラガスは斜め3cm程度に切る。 ② フライパンにバターを熱し、イカとたけのこを炒める。さらにアスパラガスも加えて炒め、aを加え、胡椒を振って混ぜる。 ③ 最後にbで軽くとろみをつける。

1人分のエネルギー量 60kcal 塩分 0.9g

第二次今治市健康づくり計画 今治市役所 健康推進課
「バリッと元気」推進中! 管理栄養士

令和6年度 日曜チャレンジ 第1期

日にち:4月7日・14日・21日・28日

※21日は午前のみ実施

参加費:64歳以下 520円 65歳以上 420円
(クアハウス入館料含む)

時間・内容

10:45~11:45 タオル体操

13:40~14:20 自重トレーニング

14:25~15:10 青竹エクササイズ



◇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-ispa.server-shared.com/>

営業時間 10:00~21:30

休館日 火曜日

のぞいてみてね!

