

クアハウスだより 第361号

クアハウス今治の達人発表！

今年度の「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（木）までに窓口にお申込み頂いた方です。

令和7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(46名)

村上 博子様	渡口 隼見様	笠原 好美様	池田 容子様
矢内原郁子様	矢野チカ子様	渡辺 美鈴様	行本 幸音様
寺田 一美様	平井由香子様	越智 克子様	越智 好枝様
吉田紀美香様	永井 由美様	稲井 正子様	中島 紀子様
清家 啓子様	壺内アサ子様	佐々木吉美様	高橋 昭子様
宇高 一代様	渡部 圭二様	森実 薫 様	菅 美香様
岸下ミツ子様	渡部しめ子様	桧垣 陽子様	渡辺 博江様
香西 繁子様	川又 慶子様	正岡喜多子様	渡辺ヒトミ様
村上 幸 様	大谷真智子様	岡田 琴子様	村上 晃 様
白石 廣子様	笠原ヒフミ様	越智 八苗様	佐々木節子様
高石マユミ様	大川由美子様	小野 美鈴様	
正岡 鈴香様	岩田 佐江様	矢野 裕子様	

※「クアハウス今治の達人スタンプラリー応募票」の番号順にお名前を発表しています。

毎年、発表できる人数が増えており、嬉しい限りです。あともう少しだったという方、ちょっと面白そうと思った方、令和7年度も行います。ぜひ、クアハウス今治の各教室、健康づくりイベントにお越しください！



ゴールデンウィークの営業について

4月23日(水)～5月6日(火)まで
休まず営業いたします。
無料送迎バスも休まず運行します。

※ 5月7日(水)は休館いたします。

**市内循環送迎バス
時刻表 一部改訂のお知らせ**
4月2日(水)より、送迎バスの時刻表が一部変わります。詳しくは、裏面をご覧ください。

第82回 健康セミナーを開催しました

3月8日(土)・9日(日)、「全身を整えて 体の中から健康に」というテーマで健康セミナーを行いました。各種測定に加え、目的別の教室を2日間に渡って行い、延べ169人にご参加いただきました。



8日(土) ZUMBA



9日(日) 自力整体

教室は、体ほぐしを目的としたものから、ZUMBA・ダンスエアロといった有酸素運動、足腰の筋力アップを目的としたものまであり、皆さんご自分の体力や目的に合わせた教室を選んでいました。中には、朝から夕方まで通して参加された方も。教室の合間に測定をして、測定結果の説明を聞いて・・・と慌ただしい1日を過ごしたようです。

測定の結果が「前回よりも若かった!」という声も聞こえ、日頃から関りのあるスタッフにとって嬉しい報告を聞くこともできました。

次回、第83回健康セミナーは、6月14日(土)・15日(日)に開催予定です。テーマなど決まり次第お伝えいたします。

令和7年度
第1期 日曜チャレンジ
4月6日・13日・20日・27日
※20日は午前のみ

① イスで自重トレーニング 10:45～11:45

② 自重トレーニング 13:40～14:20

参加料：64歳以下 520円 65歳以上 420円
会員 無料

準備物：水分、③は室内シューズ

Let's Walking ♪

完歩コース (3km～5km)

5月11日(日) 島めぐりウォーキング

行先：今治市・伯方島

受付：4月2日(水)～開始

ノルディックウォーキング 5月25日(日)

2本のポールを使って歩くことで、腰やひざへの負担を減らせます。ポールの使い方も案内します。
※ 貸出用のポールもご用意しています。

行先：今治市・伯方島&大三島

受付：4月2日(水)～開始

◇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



今治市健康推進課の管理栄養士さんによる栄養コラム「野菜を食べよう」は、公民館等で配布しているクアハウスだより裏面に掲載しています。

今月の野菜は「春キャベツ」です