



# クアハウスだより

第370号

令和八年  
一月一日



謹んで  
新年のご挨拶を  
申し上げます

旧年中はクアハウス今治を  
ご利用いただき、厚く御礼申し  
上げます。  
本年も、皆様の健康づくり  
にお役立ていただけるよう  
う、努めてまいります。  
どうぞよろしく  
お願いいたします。



## 12月健康セミナーを開催いたしました

12月6日（土）・7日（日）に『習慣を見直しましょう』をテーマに健康セミナーを開催しました。健康セミナーでは定期的な測定項目になりつつある「歩行姿勢測定」の他、体の柔軟性、各部位の筋力測定に「ロコモ度テスト」を加え、全体的な筋力・柔軟性・移動能力を調べました。測定結果をもとにクアハウス今治のトレーナーと今後の対策を話し合った方もいらっしゃいます。

講演・実習ではクアハウス今治の人気トレーナーが午前中の運動実習を担当した他、外部から4人の方を講師としてお呼びしました。

土曜日の講演は、悩みを抱えている方も多い「腰」について、星野鍼灸接骨院院長 星野泰隆先生に実習を交えながらお話をいただきました。

午後の運動実習では中四国ハワイアンフラインストラクターの資格も持っている明比洋子先生に「ハワイアンフラ」を指導していただきました。フラ初体験という方もいましたが、先生の説明を聞きながら練習し、1曲踊れるようになりました。



6日実習「ハワイアンフラ」

### 7日講演「薬ってなんだろう？」



日曜日の講演には、いけだ薬局薬剤師 池田哲之先生より「薬の基礎知識」に関するお話をいただきました。気になってるけど、なかなか訊けない薬に関する疑問、少し解消したでしょうか？

午後の檜垣朗子先生の「揺らしてほぐしてリラックス」では、2人組での動作を取り入れていただき、楽しみながら全身をほぐしました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

## ★ 幼児・小学生無料デー ★

2月11日（水）建国記念の日は、幼児・小学生の入館料が無料です！

幼児・小学生の子どもだけでの利用はできません。大人の方が一緒に利用（入館）してください。

※大人の方の料金は必要です。



## 第8期 日曜チャレンジ

1月18日・25日・2月1日・8日・15日 ※1月25日・2月15日は午前のみ

### ① 可動域改善ストレッチ&ロコトレ

10:45~11:45

関節可動域を広げる体操と、筋トレを行います。

### ② ストレッチ&リズムウォーキング

13:40~14:20

準備運動の後、音楽に合わせて体を動かし体を温めます。

### ③ バーベルエクササイズ

14:25~15:10

1種目5分くらいのバーベルトレーニングで、温まった筋肉を鍛えましょう！

※①~③まで通して申込可能、電話予約可能

料金 : 64歳以下 560円

65歳以上 450円

準備物 : 室内シューズ、水分、動きやすい服装



今治市健康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、紙面の都合上、裏面に掲載しています。

### ~今月のレシピ~

「大根と牛肉の  
キムチ煮」



### ~ 退職者紹介 ~

健康運動指導士 深見 朋美

退職者コメント

約18年間、大変お世話になりました。皆様のおかげで楽しく仕事をすることができました。どこかで見かけたら声をかけてください。本当にありがとうございました。



◇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

