



クアハウスだより

第371号

新春スペシャルを開催しました！

今年は1月4日(日)・11日(日)とスペシャル教室を企画！教室再開となる4日は「お正月の気だるさを払拭して仕事始めを迎えましょう」というのを裏テーマに、軽めのメニューで体を温めていただきました。

新年の仕事がスタートして最初の週末となる11日は、1週間の疲れとストレスの解消を目指し、しっかり動き、ほぐすメニューをご用意。講師にフリーインストラクター森岡 誠先生を招き、ダンスエアロで汗を流し、ウェープリングヨガで筋膜をほぐして、リンパの流れを整えました。

両日ともに33人の方にご参加いただき、クアハウス今治にとっても充実した日曜日となりました。

4日 ステップエクササイズ



11日 ウェープリングヨガ



2月1日(日)受付開始のウォーキングイベント2つをご紹介します！

ひなまつりウォーキング

行先：上浮穴郡 久万高原町

日時：3月22日(日)
8:30~14:30



健脚ウォーキング

行先：今治市 大島
日にち：3月1日(日)
参加費：2000円

当日の年齢が74歳以下の方に限る。

藤田クリニック 院長 藤田 敏博 先生による健康講座

「膝折れなく歩くために」

歩いているとき、立ち上がろうとした瞬間に突然膝の力が抜けるような感覚に襲われた経験はありませんか？このような症状は、日常生活に支障をきたすだけでなく、転倒リスクも高めます。原因は加齢によるものからケガや病気まで様々です。膝折れなく歩くために、お家でできる運動も紹介します！

日時：2月26日(木) 13:30~14:30

場所：クアハウス今治 5階

参加料：64歳以下 560円 65歳以上 450円
※ お風呂、プール等の施設使用料込



会員 無料



第86回 健康セミナー ～体のバランスを整えて、関節の痛みを予防～

■各種測定■ 10:00~14:00 立位年齢測定・血管年齢・骨密度 など 参加費：660円 ※要申込

	3月14日(土)	3月15日(日)
午前	①「重心を安定させて、 筋肉や関節の負担を減らしましょう」 講演 10:20~11:10	⑥「しなやかで強い腸腰筋で、 腰の痛みを予防しましょう」 講演・実習 10:20~11:10
	②「バランス能力アップ 重心を安定させて、姿勢を保つ」 実習 11:20~11:50	⑦「足裏を刺激して、疲労回復・姿勢改善」 実習 11:20~11:50
午後	③「立位年齢測定の結果の見方と おすすめのトレーニングについて」 講演・実習 12:00~12:40	⑧「立位年齢測定の結果の見方と おすすめのトレーニングについて」 講演・実習 12:00~12:40
	④「姿勢改善ヨガ」 実習 13:10~14:00 講師：フリーインストラクター 檜垣 朗子 先生	⑨「脂肪絞り出し！身体のゆがみ解消」 実習 13:10~14:00
	⑤「汗かきエアロ」 実習 14:10~15:00 講師：フリーインストラクター 伊藤 優子 先生	⑩「フィギアエイト」 実習 14:10~15:00 講師：フリーインストラクター 高橋 美和 先生

野菜を食べよう

今月の野菜「春菊」

春菊は、βカロテンや鉄、カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。100gあたりのカルシウム含有量は牛乳よりも多く、骨の形成を助けるビタミンKも多く含まれています。乾燥するとすぐに葉がしなびてしまうので、水で濡らした新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すると長持ちします。

☆ 春菊の明太マヨ和え ☆ (材料/2人分)

春菊	100g	にんじん	40g
鶏ささみ	40g	酒	小さじ1
辛子明太子	10g	マヨネーズ	大さじ1

① 春菊は熱湯で茹で、絞って水気を切り、3cmの長さに切る。にんじんは細切りにして茹でる。

② 鶏ささみの筋を取り、耐熱皿に入れて酒を振りかける。ラップをかけ、500wの電子レンジで2分ほど加熱する。ラップをかけたまま粗熱をとり、手で細かく裂く。

③ 辛子明太子は包丁で皮に切れ目を入れ、中身を取り出してマヨネーズと混ぜる。

④ ①②③をすべて和え、皿に盛り付ける。

1人分のエネルギー量 84kcal
塩分 0.6g



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

第9期 日曜チャレンジ

2月22日・3月1日・8日・22日
29日 ※3月1日・22日は午前のみ

午後の部

- ・ バランスボールエクササイズ 13:40~14:20
- ・ ステップエクササイズⅡ 14:25~15:10

電話予約可、1クラスのみ参加可

参加料：64歳以下 560円
65歳以上 450円

◇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

