

第86回 健康セミナーを開催しました

クアハウスだより 第373号

クアハウス今治の達人発表!

毎年実施している「クアハウス今治の達人スタンプラリー」、今年度10ポイント以上貯めて景品をゲットしたのは60人でした。※3月20日(金)までに窓口にお申込み頂いた方です。おめでとうございます!年々、ポイント達成される方が増え、たいへん嬉しく思います。

これまで紙面にて達成者をご紹介してきましたが、ついに納まりきらなくなってしまいました。今回は別紙にて館内に貼り出す形でご紹介いたします。機会がありましたら、館内掲示をご覧ください。

令和8年度も引き続きスタンプラリーを行います!興味のある方は、クアハウス今治館内や市内公民館等に置いてある白い冊子『令和8年度 健康づくり事業 事業案内』を手に、クアハウス今治の健康づくり教室やイベントにお越しください!

3月14日(土)・15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175人にご参加いただきました。



今回は、教室の中に立位年齢測定器による測定結果の見方説明会が入っており、受講された方はご自身の測定結果と比べながら真剣に耳を傾けていました。個別相談のブースでもそれぞれの測定結果の説明を聴き、日々の生活の中で改善できることや、トレーニングについて熱心に質問していました。

日曜日の「フィギアエイト」に参加された方の中には教室終わりに「リタイアした～」と言いながら出てきた方も…ですが、「すごく汗をかいた」とスッキリした顔をされていました。

ご参加いただいた皆様、2日間お疲れさまでした!今年度も健康セミナーは続けていきます。次回健康セミナーは、6月20日(土)・21日(日)です。テーマが決まり次第、紙面にてお知らせいたします。

野菜を食べよう 今月の野菜「筍」

竹の地下茎から出てくる若芽が筍です。掘りたてのものは生でも食べられますが、時間が経つとともに、えぐみの素となるシュウ酸などが増えてしまうため、茹でて灰汁抜きをしてから調理します。

食物繊維が豊富で、便秘症状の改善効果が期待できる他、コレステロールの吸収を防ぎ、動脈硬化の予防にも役立ちます。

☆ 筍のきんぴら ☆

(材料/2人分)

- ① 油揚げはペーパータオルで軽く押さえる。
- ② ゆで筍、人参、油揚げを細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②としらす干しを炒める。
- ④ 火が通ったら、③に〔 〕の調味料を入れる。
- ⑤ 皿に盛り付け、白ごまを振りかける。

ゆで筍	120g
人参	40g
油揚げ	10g
しらす干し	10g
ごま油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
白ごま	小さじ1

1人分のエネルギー量 84kcal
塩分 0.7g



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

ゴールデンウィークの営業について

4月29日(水)～5月11日(月)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。



カラダ革命ワンデープラン

「メタボ改善のためのウォーキング術」

5月6日(水) 振替休日

- 10:40～ 体調チェック
- 11:00～ 講話「メタボとは? ～診断基準と運動プログラム～」
- 11:30～ 実習「有酸素運動」
ステップ&ウォーキング
- 12:00～ 実習「マットトレーニング」
下肢・体幹の大きな筋肉を鍛えて有酸素運動の効果アップを目指します。クールダウンをして終了。
- 12:30 終了

参加料: 64歳以下 560円 65歳以上 450円
会員 無料

準備物: 水分、室内シューズ
運動のできる服装でお越しください。



令和8年度

第1期 日曜チャレンジ

4月5日・12日・19日・26日(全4回)

※19日は午前のみ

- ① 姿勢改善体操(椅子) 10:45～11:45
- ② フレックスバンド体操 13:40～14:20
ゴムの力を利用してしっかり筋を伸ばします。
- ③ ステップダンベルエクササイズ
14:25～15:10
ステップエクササイズとダンベル運動組み合わせ有酸素運動と筋トレを行います。

参加料: 64歳以下 560円 65歳以上 450円
会員 無料

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

