

クアハウスだより

第293号

30周年記念 特別教室 ベビーママアクア 初開催♪

お陰様で、クアハウス今治は7月で30周年を迎えることができました。皆様への日頃の感謝の気持ちとして、6日(土)は無料開放デー、13日(土)にはベビーママアクアを開催しました。

ベビーママアクアは、ママと子どもがプールと一緒にレッスンを受けます。大きなプール、いつもの雰囲気戸惑っていた子もいましたが、先生の声かけやママとの触れ合い、流れてくる音楽を聴いて、ニコリ笑顔に♪

プールの中での体操は40分程度。体操の前には、池島いづみ先生から子どもとの触れ合い方などのお話もあり、皆さん真剣に聞き入っていました。

「いきいきママのリフレッシュ教室」では、託児でママと離れてしまう子どもさんも、ママと一緒に心から楽しんでいるのがよくわかりました。ママにとってもプールでの体操は刺激になったようで「とても楽しかった」「子どもと一緒に体操で嬉しい」という声をいただきました。



いきいきママのリフレッシュ教室は、金曜日11時～12時に実施しています。エアロビクスを中心に、しっかりと身体を動かしています。託児付きで、完全にママだけの時間！ご参加お待ちしております(*^^)v

お盆期間の定期教室および無料送迎バスについて(休まず営業いたします！)

	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
無料送迎バス	通常運行						
水中運動 11:00~11:30	—	休講	—	全教室 休講		○	休講
水中運動 13:30~14:15	—	休講	—	全教室 休講		—	—
スタジオ	—	通常通り	特別定期	全教室 休講		通常通り	通常通り

※11:30~12:00 うきうき水中運動 および 水中ウォーキング ⇒ 11:00~11:30に変更 (8月末まで)
13:30~14:15 および 土曜日 11:30~12:00 うきうき水中運動 休講(8月末まで)

第7回 マイヘルスデー ~身体感覚を磨きましょう~

参加費：600円

9月8日(日) 午前10時~午後3時30分(測定は午後2時まで)

※要申込

【各種測定】 体組成診断・骨密度・血管年齢・立ち姿写真 など

① 実習 10:15~10:55 水中運動 「アクアミットを使って体幹安定&脂肪燃焼」		
② 講演・実習 11:10~12:10 ひめトレ 「骨盤底筋を反応させ、姿勢&体調を整える」		
③ 講演・実習 12:30~13:30 アロマの香りで リラックス&リフレッシュ	④ 実習 13:45~14:35 ピラティス 「体幹を刺激して 背骨を柔軟に」	⑤ 実習 14:45~15:30 ZUMBA 「体幹を使って軽やかに 踊ってみましょう♪」

※講演・実習は定員になり次第、締め切ります。(当日受付不可)

※①~⑤のご参加は3枠まで、④・⑤は関節に痛みや疾患がない方が対象になります。

野菜を食べよう 今月の野菜「ゴーヤ」

独特の苦味成分のモルデシンは肝機能を高め、血糖値を下げる効果が、豊富に含まれているビタミンCは疲労回復や夏バテ解消に効果があるとされています。ゴーヤのビタミンCは、加熱しても損失が少ないのが特徴ですが、栄養素を効果的に摂取するためには強火で短時間の調理が基本。

☆ゴーヤとみょうがの甘酢あえ☆ (2人分)

ゴーヤ	1/2本	みょうが	3個
しょうゆ	小さじ1	酢	大さじ2
砂糖	大さじ1/2		

①ゴーヤは縦半分にして種とわたを取り、薄切りに。塩を少々(分量外)を入れた沸騰湯でさっと茹で水気を切る。②みょうがは縦半分にして薄切りに。③ゴーヤ・みょうがをしょうゆ・砂糖・酢で和える。

1人分のエネルギー量 21kcal 塩分 0.5g

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

Let's Walking♪



西条市 石鎚ふれあいの里



7月7日(日)「納涼ウォーキング」へ行ってきました。夏らしい陽射しに、思わず日陰で一休み。暑さに負けじと健脚コースに挑戦される方も多かったです。

◇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-ispaserver-shared.com/>

営業時間 10:00~21:30

休館日 火曜日

のぞいてみてね!