

クアハウスだより

第347号

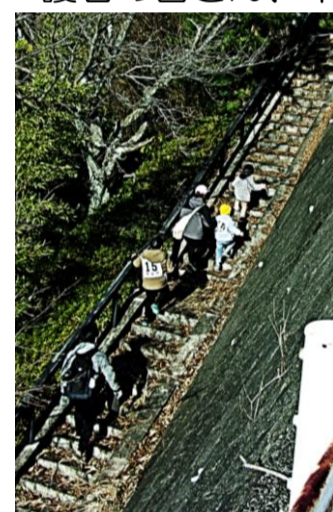
第21回オリエンテーリング大会 開催しました！



1月7日(日)湯ノ浦地区にて恒例のオリエンテーリング大会を開催しました。当日は**16チーム、57名**にご参加いただきました。スタート前には、配られた地図を見ながら、各チーム真剣な表情で作戦会議、合図とともに元気にグラウンドを駆け出して行きました。



桜井総合運動公園や湯ノ浦ハイパス跡、遊歩道など、息を切らしながら各ポイントを探し、湯ノ浦地区を巡りました。1位のチームはスタートから36分24秒で13あるポイントを全て探し当て、ゴールに駆け込みました。最後にゴールしたチームも、粘り強くすべてのポイントを回り切りました。●競技後の疲れはクアハウス今治で温泉に浸かって・・・よりも、プールで元気に遊ぶ子どもさんが多かったかな。お子さんたちの体力に付き添っていただいた保護者の皆さん、本当にお疲れさまでした。



2月日曜チャレンジ

午前
イス体操&棒体操 10:45~11:45

午後
ポールで筋膜ほぐし 13:40~14:20
酷い肩こりや腰痛の原因の可能性のある筋膜。セルフケアで頑固なコリを解消しましょう！

バーベルマスター 14:25~15:10
種目をプラス！引き締まったボディラインを手に入れましょう。

医師による健康講座
「骨の貯金をしましょう！
いつの間にか骨折に要注意！」
藤田医院
院長 藤田 敏博 先生

骨粗しょう症の患者数は、最新のデータでは約1590万人、増加傾向にあります。糖尿病や慢性腎臓病が原因で骨粗しょう症になることも…。いつの間にか骨折を防ぎ、将来の寝たきりを予防しましょう！

日にち：令和2年2月15日(木)
時間：13:30~14:30
場所：クアハウス今治 5階 畳の間

第78回 健康セミナー ～運動習慣をつけて、心も体も健康に～

■各種測定■ 10:00~14:00 体組成バランス・血管年齢・骨密度など 参加費:620円 ※要申込
■講演・実習■

	3月9日(土)	3月10日(日)
午前	①「フレイル予防のための運動習慣」 講演・実習 10:15~11:00 クアハウス今治 トレーナー	⑦「足のコンディショニング～ケガを予防しよう～」 講演・実習 10:15~11:00 理学療法士 石丸 ゆき子
	②「重りを使って効率よくトレーニング」 実習 11:10~12:00 クアハウス今治 トレーナー	⑧「下半身強化 自重トレーニング」 実習 11:10~12:00 クアハウス今治 トレーナー
午後	③「姿勢美ウォーキング～初級編～」 実習 13:00~13:50	⑨「身体調整ヨガ」 実習 13:00~13:50 フリーインストラクター 越智 友海 先生
	④「姿勢美ウォーキング～上級編～」 実習 14:00~14:50 スポーツ科学研究所 盛貴 鈴佳 先生	⑩「ステップエクササイズ」 実習 14:00~14:50 フリーインストラクター 森岡 誠 先生
	5階 畳の間 ⑤「バランスアップ 体操～イス編～」 実習 13:00~13:40	5階 畳の間 ⑪「バランスアップ 体操～ボール小」 実習 13:00~13:40
	⑥「バランスアップ 体操～マット編～」	⑥「バランスアップ 体操～ボール大～」

野菜を食べよう 今月の野菜「キャベツ」

キャベツには、胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助けるビタミンU（キャベジン）が含まれています。ビタミンCやカルシウムも豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれます。葉の緑色が濃く鮮やかで、ツヤとハリのあるものが新鮮です。丸ごと保存する場合はビニール袋に入れて冷蔵庫へ。カットしたものはラップで包んで保存しましょう。

☆キャベツと油揚げのごま和え☆ 材料 / (2人分)

① キャベツは5mm~1cmの少し太めの千切りに、人参も千切りにする。
② 油揚げは沸騰した湯でさっと茹で、キッチンペーパーでおさえて水気を取り、5mm程度の短冊に切る。
③ キャベツ、人参を茹で、柔らかくなったら水にさらし、水気をしっかり絞る。
④ ②と③を合わせて { } を加え、よく混ぜ合わせる。

キャベツ	120g
人参	20g
油揚げ	25g
砂糖	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
すりごま	大さじ1

1人分のエネルギー量 105kcal
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

Let's Walking ♪

そらやまウォーキング

2月1日(木)~
申込受付開始！
今年度最後のウォーキングです

日程：3月17日(日)
行先：高知県いの町

◇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-i.spa.server-shared.com>
営業時間 10:00~21:30
休館日 火曜日

のぞいてみてね！