

クアハウスだより

運動習慣で慢性痛を和らげよう!

定期的に運動している人は、まったくしていない人に比べて痛みを上手にコントロールできるという研究結果があります。その理由はまだわかっていませんが、「慢性的な痛みを抱える患者が身体活動を行うことで、痛みへの耐性を高めたり、痛みを和らげる傾向がある」と話す医師もいるそうです。クアハウス今治では、館内のスタジオやプールを利用して定期的な運動の場と機会を提供しています。その中から、「転倒予防水中運動教室」をご紹介します。



「転倒予防水中運動教室」は、スタジオでのイス体操とプール体操がセットになった教室です。月曜コース、水曜コース、金曜コースがあり、この中から曜日を選んで毎週1回、決まった曜日に体操をします。水の中では、腰やヒザなど関節にかかる体重の負担が小さくなる一方で、ストレッチ効果や筋トレ効果が得られます。写真は水曜コースのもの。

★時間 10:00~11:30

※体操の時間割はコースによって多少異なります。

教室に合わせて、無料送迎バスも運行しています。公民館などで配布されている「クアハウスだより」に載っている路線の他、水曜日は城東・別宮・清水方面、金曜日は大西・玉川方面も回っています。



★水曜コース バス停車場所 ※送迎便は14:00クアハウス発

城東・別宮方面	清水
港大橋 9:10	新田公民館 9:35
今治城	丹下園芸跡
久保釣具店前 9:20	藤ノ木団地入口
別宮公民館 9:25	清水ファミリーマート横
国分橋 9:45	四村ショッパー
桜井 9:50	空音寺
※せとうちバス停留所	

※乗車場所の詳細や時刻はクアハウス今治までお問い合わせください。



★金曜コース バス停車場所 ※送迎便 玉川方面12:30、大西方面14:00クアハウス発

大西・乃万方面	玉川方面
乃万ゴルフ 9:10	鉄工所 9:10
大澤食品	小林歯科
大西老人保健センター 9:20	長谷
紺原	一ノ瀬橋 9:19
※宅間公民館 9:30	クラブ前
※楠橋紋織裏	玉川支所前
	(せとうちバス停留所)
	四村ショッパー 9:30
	別名

※の場所にバスが回るのは第1、第3金曜日のみです。

野菜を食べよう

今月の野菜「しそ」

本来のしそとは赤じそのことで、漢字では「紫蘇」と書きます。緑のしそは赤じその変種で、青じそ・大葉とも言い、爽やかな香りとさっぱりした味わいが特徴です。青じそはカロテンとカルシウムが特に豊富に含まれています。

湿らせたキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

☆なすとピーマンのしそ味噌炒め☆

(2人分)

- ① なすを3cm程度の長さに切り、縦に6等分する。ピーマンは種を取り除いて細切りにする。
- ② 大葉は細かくみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱してなすを炒め、次にピーマンを加えて炒める。
- ④ なす・ピーマンに火が通ったら、{ }を加えて混ぜ、さらにしそも加えて混ぜ合わせる。

なす	120g (中1本)
ピーマン	60g (中1個半)
しそ	2枚
味噌	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
油	小さじ1

1人分のエネルギー量 58kcal 塩分 0.6g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士



日曜チャレンジ ボディコンディショニングSP 6月23日(日)

① 「小ボールdeリフレッシュ」
10:45~11:45

午後は フリーインストラクター **森岡 誠 先生**による
スペシャルレッスン♪

② 「バランス改善 アクティブヨガ：初級編」
13:00~13:40

③ 「ダンスエアロ」 13:45~14:25

④ 「ウェーブリングヨガ」
14:30~15:10

定員 : 各教室30名※1クラスのみ参加も歓迎です。
参加料 : 64歳以下 520円 65歳以上 420円

第3期 日曜チャレンジ 7月7日(日)~7月28日(日) 毎週日曜日

午前の部
①「イスDE筋力UP」
10:45~11:45

午後の部
②「ダンベルエクササイズ」
13:40~14:20

③「キックボクササイズ」
14:25~15:10

午後は筋トレ+有酸素でしっかり汗をかきましょう!

参加料 : 64歳以下 520円
65歳以上 420円



クアハウス今治 公式インスタグラム

営業日やイベントなどの情報を発信しています。ぜひのぞいてみてください。



◇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(祝日の場合営業)



のぞいてみてね!