



クアハウスだより

第352号

第79回 健康セミナーを開催しました

6月8日・9日、「生涯、健康に過ごすために」をテーマに健康セミナーを行いました。歩行姿勢測定を始めとした各種測定と、テーマに沿った講演・実習を行い、2日間で156名の方にご参加いただきました。

各測定ブースでは、職員の説明を聞きながら皆さん真剣に挑んでいました。歩行姿勢測定では、結果が出るまでの間にアニメーションを見ながら説明を受けられた方も。普段はあまり意識できない歩行時の癖に気付けた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。個別相談では、熱心に質問される方が多く、職員の説明にも熱が入っていました。



午後からの実習は「普段とテンポが違ってしんどかった〜」、「速いテンポが楽しかったです♪」など、いろいろな感想が聞かれました。「講演、わかりやすかった」という感想もいただきました。ありがとうございます。



ご参加いただいた皆さん、本当にお疲れさまでした。運動も測定も、定期的に行うのが一番効果的！皆さんの興味を惹く企画をご用意したいと、スタッフ一同考えていますので、クアハウス今治の情報を定期的にチェックしてくださいね(^_^*)

◆第80回健康セミナーは、9月14日（土）・15日（日）開催予定！

詳細は決まり次第、お知らせいたします。



Let's Walking ♪

～あじさいウォーキング開催しました～

6月16日（日）東温市に行ってきました。白猪の滝農村公園周辺を歩く3kmコースと県道から白猪の滝まで歩く5kmコースに分かれてウォーキングスタート！6月特有の蒸し暑さの中でしたが、熱中症対策も万全にしっかり完歩しました。白猪の滝近くまで行った5kmコースは、急な上り坂もありましたが、溪から吹いてくる涼風や木陰もあって森林浴を満喫できました。公園のあじさいは、満開には少し早かったようですが、菖蒲園は見頃。昼食後に散策された方もたくさんいらっしゃいました。

7月・8月はウォーキング休止期間。酷暑を上手に乗り切りましょう！



次回のウォーキングは
9月29日（日）
森林浴
ウォーキング

ポテコンテショニングSP 開催しました

6月23日（日）、43名のご参加を頂き賑やかに開催。午前の部はボール（小）を使ってリフレッシュ。午後の部は、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。アクティブヨガ、ダンスエアロ、ウェーブリングヨガで全身を整え、気分もリフレッシュ♪

中でも「ダンスエアロ楽しかった」という声が多かったようです。定期的に続けてほしいという声もあり、楽しく整う時間を過ごせたようです。



第4期 日曜チャレンジ

8月4日・18日・25日の日曜日

午後

腹凹体操 13:40~14:20

夏本番に向けて、お腹引き締めメニューをご用意しております。軽負荷のものから始めますので、ご安心を！

ステップダンベルエクササイズ 14:25~15:10

リズムに合わせた昇降運動とダンベル体操でしっかり脂肪燃焼♪

野菜を食べよう 今月の野菜「モロヘイヤ」

モロヘイヤには様々なビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラスの他、カルシウムや抗酸化作用の強いビタミンEも多く含まれています。色が濃く、茎に弾力のあるものが新鮮です。濡らしたペーパータオルで包み、ポリ袋に入れて保存しましょう。切らずに茹でて冷凍保存することもできます。

材料 (2人分)

モロヘイヤ	50g (1/2袋)
トマト	75g (1/2個)
しめじ	50g
ハーフベーコン	40g (4枚)
胡椒	少々
粉チーズ	小さじ1

☆モロヘイヤとトマトの洋風炒め☆

- ① モロヘイヤは茎を取り除き、葉を使う。1cm幅のざく切りにする。
- ② トマトは1cm角に切り、しめじは手でほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンとしめじを炒める。しんなりしてきたら、モロヘイヤ、トマトを加えて炒め合わせ、胡椒を振る。
- ④ 器に盛り、粉チーズをかける。

1人分のエネルギー量 106kcal 塩分 0.4g

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

クアハウスからのお知らせ

★ 7月・8月は、クアハウスデー（土曜日の割引）はありません。



◇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



のぞいてみてね！