クアハウスだより

第345号

クアハウスの達人スタンプラリー

今年度で4回目となる「クアハウスの達人スタンプラリー」景品への応募受付が始まります。受付期間は令和6年10月2日（水）～令和7年3月31日です。クアハウス今治が行っている各種教室や、ウォーキング・健康セミナーにご参加いただき、10ポイント溜まっているという方、ぜひお申し込みください。※景品の引き換えは令和7年4月以降になります。

○クアハウス今治の達人スタンプラリー

●各教室・イベントに参加ごとにスタンプを押していきます。
●各教室・イベントにご参加の際は、必ずこの冊子をご持参ください。
●ポイントを 10 ポイント以上ためると健康づくりに役立つ景品を差し上げます。

健康セミナー	
3 ポイント	3 ポイント

ヘルスアップ	シェイプアップ	筋メダル	転倒予防水中運動	生活機能向上	いきいきママ	自己実践
2 ポイント	2 ポイント	2 ポイント	2 ポイント	2 ポイント	2 ポイント	2 ポイント

ワンデープラン	日曜チャレンジ	チャレンジスペシャル	アフター6プラン	市民の定期	健康相談
1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント

（完歩ウォーキング）

春風	しまなみ	あじさい	森林浴	海風香る	小さな秋	新春	文化めぐる
1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント	1 ポイント

健脚	ノルディック
1 ポイント	1 ポイント

景品応募受付期間
令和６年10月２日（水）～令和７年３月31日（月）
合計10ポイント以上になったら、クアハウスにご提出ください。

合計
ポイント

スタンプラリーの存在をいま知った、まだ溜まってないという方も、まだまだチャンスはあります！9月以降もたくさんの教室と健康イベントを企画しています。挑戦してみようかなという方はスタッフに声をおかけください。

市内公民館等に置いている「令和6年度健康づくり事業 事業案内」にも記載しています。ぜひご覧ください。

藤田クリニック院長 藤田敏博先生による健康講座

「使いすぎではない！？手の痛みの原因と対処法」

日 時 ： 令和6年9月19日(木)
13:30～14:30
場 所 ： クアハウス今治
5階 畳の間
料 金 ： 64歳以下 520円
65歳以上 420円
※お風呂・プールなどの施設もご利用いただけます。他の教室との重複も可能です。

近年、手の痛みに悩んでいる人が多いと言われており、パソコンやスマホの長時間利用が要因として指摘されています。手を酷使しなくても痛みが生じる病気も多く、症状や発症部位は病気によって様々です。手の痛みから考えられる代表的な病気と対処法についてお伝えしていきます。

からだ革命ワンデープラン
～バランスアップで姿勢を保つ～

9月22日（日）　スタジオ

10:30～ 体調チェック
体調チェックと筋力測定を行います。
11:00～「バランスアップで姿勢を保つ」
バランス能力についての説明、おすすめのトレーニングなどお話をします。
11:25～「バランスアップトレーニング」
12:00～「レッツ　スロースステップ」
12:30　終了

参加料：64歳以下 520円　　65歳以上 420円

★ 小学生以下無料デー ★

10月6日(日)

小学生以下の方、無料です。

小学生以下の子どもだけでの利用はできません。大人の方が一緒に利用してください。※大人の方の料金は必要です。

Let's Walking ♪

海風香るウォーキング

10月20日(日)

尾道市 生口島(多々羅大橋)

9月2日（月）8：30～
受付開始！

野菜を食べよう

今月の野菜 「しめじ」

しめじはビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸などを含みます。食物繊維が豊富なので、便秘の解消などに効果的です。うまみ成分のアミノ酸も多く、煮物、炊き込みご飯、汁物、天ぷら、炒め物と、和洋中の料理に幅広く利用できます。かさが小ぶりで開きすぎず、張りと弾力があるものが新鮮です。

☆しめじと小松菜のバターしょうゆ炒め☆

① しめじは石づきを除いて小房に分け、小松菜は3～4cm幅に切る。
② にんにくはすり下ろし、ミニトマトは半分に切っておく。
③ フライパンにバターを熱してにんにくを入れ、香りが立ったら小松菜の茎の部分を入れて炒める。
④ ある程度火が通ったら小松菜の葉、しめじを入れてしんなりするまで炒める。
⑤ 酒を加え、暫く炒めたらしょうゆを回し入れ、水気があれば飛ぶまで炒めたうえで火を止め、器に盛ってミニトマトを飾

（材料　2人分）

しめじ	80ｇ
小松菜	100ｇ
にんにく	10ｇ
無塩バター	5ｇ
酒	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
ミニトマト	2個

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

1人分のｴﾈﾙｷﾞｰ量　53kcal
塩　分　0.7g

9月からクアハウスDayを再開します。
毎週土曜日は、入館料割引！
高校生以上 730円 → 520円
小・中学生　420円 → 310円
でご利用いただけます。

◇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-ispa.server-shared.com/
営業時間　10：00～21：30
休館日　火曜日