



クアハウスだより

第355号

第80回健康セミナーを開催しました

9月14日(土)・15日(日)に「笑って健康、姿勢美人」と題して、第80回健康セミナーを実施しました。2日で182名の方がご参加くださいました。

笑いの持つ健康パワーに注目し、嘶家の芸乃 鶴飼先生による落語、笑いヨガインストラクター丹下 隆清先生による笑いヨガといった実習を取り入れました。スタジオからは風の気だるさを吹き消すような笑い声が、廊下まで溢れていました。参加された方は皆さんスッキリされた顔で「落語は初めて」「人が笑っているのを見ると楽しい気分になって自分も笑える」などの感想を言い合っていました。

姿勢を意識したレッスンもあり、土曜日は越智 友海先生によるリラックスヨガ、日曜日はクアハウストレーナー安野 奈美によるピラティスを行いました。関節の可動性を高め、全身の筋トレ効果も期待できる。姿勢にこだわった内容で美姿勢を手に入れたはず!



芸乃鶴飼先生 実習



丹下隆清先生 実習



越智友海先生 実習

測定結果で皆さんが気になったのは、やはり「姿勢測定」だった様子。姿勢に影響する動きの制限や改善の体操など、熱心に相談される方も多く、職員の対応にもつい熱が入りました。

次回 健康セミナー
12月7日(土)~8日(月)に実施です

Let's Walking ♪

10月2日(水) 8:30~受付開始

小さな秋発見

ウォーキング

行先: 砥部町
愛媛総合運動公園周辺

日にち: 11月17日(日)

参加費: 2200円

(クアハウス入館料)

ハルニャックウォーキング

2本のポールを使って
楽々ウォーキング! お弁当持参で、ちょっとした遠足気分です♪

行先: 新居浜市・滝の宮公園

日にち: 11月28日(木)

参加費: 1800円

(クアハウス入館料)



ハロウィン SPECIAL

仮装大歓迎♪

10月6日(日) 午前の部 10:45~
午後の部 13:00~スタート!

- ① スローストレッチ&筋トレ(イス) 10:45~11:30
- ② スローストレッチ(マット) 13:00~
- ③ リズム・自重トレーニング 13:25~
- ④ ショートラン エアロ 13:45~
- ⑤ リズム・キックボクササイズ 14:10~
- ⑥ ポールストレッチ&リラックス 14:50~15:10

第6期 日曜チャレンジ

10月13日・27日・11月3日・10日・24日・
12月1日 ※10/20、11/17は午前の部

午前

- ① 身体すっきりイス体操 10:45~11:45

午後

- ② 体幹安定エクササイズ 13:45~14:25

- ③ バーベルエクササイズ SPECIAL
バーベルを利用した筋トレで翌日は筋肉痛間違いなし!

野菜を食べよう 今月の野菜「大根」

大根の根は、葉に近い部分から下にいくほど辛みが強くなります。生で食べるなら葉に近い部分がおすすめ。辛み成分のイソチオシアネートは、切ったり摩り下ろす時に大根の細胞が破壊されることで生成されます。

葉の部分にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。

☆大根のマヨサラダ☆ (2人分)

大根	120g	豆苗	20g
ちくわ	小1本	かつお節	1g
レモン汁	小さじ1/3	マヨネーズ	大さじ1

- ① 大根は短冊切りにして塩もみし(分量外)、10分おく。その後、水で洗い、水気をしっかり切る。
- ② ちくわは食べやすい大きさに切る。豆苗はさっと茹でて4cmくらいの長さに切る。
- ③ ①②をレモン汁とマヨネーズで混ぜ合わせる。
- ④ かつお節を加えてさっと混ぜ、皿に盛りつける。



1人分のエネルギー量 68kcal 塩分 0.5g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

点検休館のお知らせ

11月12日(火)~11月15日(金)
館内点検のため、休館いたします。

◇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

のぞいてみてね!

