



無料送迎バスのご案内

1. 内回り送迎バス時刻表

集合場所	1便	2便	3便
クアハウス発		12:30	15:30
栺志 済生会病院前	9:30	12:40	
高下 鳥生	9:35	12:45	
ハリソン前	9:40	12:47	
本町角	9:50	12:50	
中央公民館※1 伊予銀日吉支店	10:00	13:00	
馬越 郷	10:05	13:05	
辻堂 上徳 (JAおちいまばり富田支店)	10:07	13:07	
国分橋 国分寺駐車場	10:10	13:10	
唐子池 公営住宅	10:15	13:15	
唐子浜教習所	10:17	13:17	
桜井(カナディアン前)	10:20	13:20	
クアハウス着	10:30	13:30	

(注1) (※1) 以外はせとうちバス停留所付近。

(注2) 交通状況によりバスの時間が遅れることがあります。

(注3) 路線上で上記以外のバス停で乗車希望の方は、クアハウス今治までご連絡ください。

2. 外回り送迎バス時刻表(月・木運行)

集合場所	1便	2便
クアハウス発		15:00
社会保険事務所前	9:10	
近見公民館	9:15	
波止浜公民館	9:20	
波方支所	9:25	
乃万公民館	9:35	
クアハウス着	10:00	

クアハウス今治では、生活習慣改善教室や介護予防教室など、様々な健康づくり教室を行っています。教室の実施日には、市内**特別便**も運行しています。教室に参加したいけれど交通手段がないという方はお気軽にご相談ください。



- 1. 市内内回りは全便土曜・日曜・祝日も運行
- 2. 市内外回りは月・木曜(祝日も)運行

定期教室 午前・午後の部

	時間	内容	講師
月曜日	11:30 ~ 12:00	うきうき水中運動	
	11:10 ~ 11:40	ボールDEストレッチ&筋トレ	クアトレーナー
	13:30 ~ 14:15	ボール体操&ストレッチ	
	14:25 ~ 15:10	★スローステップ体操&ストレッチ	
水曜日	11:30 ~ 12:00	うきうき水中運動	クアトレーナー
	13:30 ~ 14:15	練功&イス体操	
	14:25 ~ 15:10	★ウォーキングエアロ&ストレッチ	檜垣
木曜日	11:30 ~ 12:00	★スローステップ体操&ストレッチ	クアトレーナー
	13:30 ~ 14:15	ボール体操&ストレッチ	
	14:25 ~ 15:10	太極舞	伊藤
金曜日	11:30 ~ 12:00	うきうき水中運動	クアトレーナー
	13:30 ~ 14:10	ブラインドサポート	築山
	14:15 ~ 14:45	マットトレーニング(5階)	クアトレーナー
	14:15 ~ 14:45	★ZUMBA GOLD	徳森

夜間の部

月	時間	内容	講師
月	19:30 ~ 20:15	担当者によって内容が変わります。	クアトレーナー
	19:30 ~ 20:30	★エアロ&コアトレーニング	西山
水	19:30 ~ 20:30	★ラテンMIX	築山
木	19:30 ~ 20:30	ベーシックヨガ	越智
金	19:30 ~ 20:00	シェイプアップアクア	クアトレーナー
	19:15 ~ 20:15	リラックスヨガ	村上
土	19:00 ~ 19:40	シェイプバーベル	窪田
	19:50 ~ 20:30	★キックボクササイズ 体幹トレーニング&ストレッチ	クアトレーナー

★マークの教室は室内シューズを、マークはヨガマットかバスタオルをご用意ください。クアハウスのストレッチマットもご利用いただけます。教室はすべて事前申込制です。(電話予約不可) 教室の内容は講師の都合等で変更になる場合があります。申込の際にご確認ください。



野菜を食べよう 今月の野菜「ブロッコリー」

日本でブロッコリーの栽培が本格的に始まったのは戦後からです。80年代になって1年を通して出回るようになり、急速に需要がのびました。カロテン、ビタミンC・K、カリウム、鉄、カルシウムなどを多く含みます。日々の食生活に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てましょう。

☆ブロッコリーの塩ごま油あえ☆

- ブロッコリーは小さめの小房に分ける。熱湯で茹で、しっかりと水気を切る。
- 小ねぎは小口切りにする。
- 小ねぎ・ごま油・食塩・かつお節を①のブロッコリーと和える。



(材料/2人分)	
ブロッコリー	150g
小ねぎ	10g
ごま油	小さじ2
食塩	小さじ1/5
かつお節	5g

1人分のエネルギー量 82kcal 塩分 0.6g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

毎週土曜日は「クアハウスデー」…入館料が割引になります。
※7・8月は除きます。
○大人(高校生以上) 730円 ⇒ 520円 ○65歳以上 520円 ⇒ 420円
○小・中学生 420円 ⇒ 310円 ○幼児(3歳以上) 260円 ⇒ 210円

問合せ先:クアハウス今治 TEL 47-0606

|
|

