

クアハウスだより 第356号

自主グループ 乃万紹介

クアハウス今治では、お住まいの地域ごとに利用日を設定して体操教室を行っています。今回は乃万グループをご紹介します。

少人数のため、別の教室と合同で体操していますが、約1時間イス座位での体ほぐしに始まり、最後はマットでのストレッチや筋力アップ体操まで、しっかりメニューです。

また、宅間老人クラブの皆さんは大西や矢田など、他の地域の方々との交流も楽しみながら、第1.第3金曜日に利用されています。



毎週金曜日

乃万ゴルフ 9:10 ⇒ 大沢食品 9:20 ⇒
大西支所 9:25 ⇒ クアハウス今治 10:00着
帰り 14:00 クアハウス今治発
送迎バスを運行しています。
乃万小学校や阿方方面の方はご相談ください。



Let's Walking ♪

10月20日(日)は、一気に秋めいたウォーキング日和となりました。大三島の多々羅道の駅をスタートし、生口島まで多々羅大橋を渡るコース。皆さん、景色を観たりお喋りを楽しみながら余裕をもってゴールしていました。



藤田クリニック院長 藤田敏博先生による健康講座 「いろいろなむくみ、 実は病気のサインかも？」

むくみの原因はさまざまありますが、危険な病気のサインという時もあります。むくみの原因や種類、受診の必要性や予防策について解説！

日時：令和6年11月25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

◇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 のそいてみてね!

今治市の健康推進課
管理栄養士さんによる栄養コラム
「野菜を食べよう」は、公民館等で配布しているクアハウスだより裏面に掲載しています。

第81回 健康セミナーのご案内 ~ 身体の歪みを整えましょう ~

【各種測定】立位年齢測定(転倒リスク)・血管年齢・骨密度 など

【日替わり運動実習&講演】

参加費：64歳以下 620円 ★要申込

	12月7日(土)	12月8日(日)
午前	講演 10:20~11:10 ① 「ひざの痛みと脚のトラブルについて」 実習 11:20~12:00 ② 「おうち時間にひざトレーニング」 実習 12:30~13:00 ③ 「ボールで筋膜ほぐし」	講演 10:20~11:10 ⑧ 「骨を強くするために大事なこと」 藤田クリニック 院長 藤田 敏博 先生  実習 11:20~12:00 ⑨ 「ロコトシで元気な足腰づくり」 実習 12:30~13:00 ⑩ 「ノルティックポールで身体ほぐし&筋トシ」
	実習 13:15~14:00 ④ 「腹筋を刺激して、腰を安定させる」 実習 14:10~15:00 ⑥ 「ポルドフラ」 フリーインストラクター 重松 紘香 先生	実習 (5階) 13:15~14:00 ⑤ 「イスでコアトシ」 実習 (5階) 14:10~15:00 ⑦ 「ウェーブリングストレッチ」 フリーインストラクター 高橋 美和 先生
午後	実習 13:15~14:00 ⑪ 「脂肪絞出し! 身体の歪み解消」 実習 14:10~15:00 ⑭ 「figur8」 フリーインストラクター 高橋 美和 先生	実習 (5階) 13:15~14:00 ⑫ 「バランスパッドエクササイズ」 実習 (5階) 14:10~15:00 ⑮ 「フレックスバンドストレッチ」 実習 (屋外) 13:15~14:00 ⑬ 「ノルティックウォーキング」 ※雨天中止

※時間の重複している実習は1枠のみお申込み! 定員になり次第、締め切らせていただきます。

カラダ革命ワンデープラン

肩甲骨を動かして脂肪燃焼

12月1日(日)

10:30~ 体調・肩甲骨可動域チェック
11:00~ 講話「肩甲骨を動かすメリット」
良い姿勢を保ったり四肢の動きのために重要な肩甲骨。肩甲骨をしっかり動かし、代謝アップに繋げる方法を身に付けましょう。
11:25~ 実習「肩甲骨はがし&体幹トレーニング」
12:00~ 実習「スローステップで代謝アップ」

参加料：64歳以下 520円
65歳以上 420円
準備物：動きやすい服装
水分、室内シューズ



Christmas Special

12月22日(日)

① 身体すっきりイス体操 10:45~11:45
② マットストレッチ 13:00~13:20

高橋 美和 先生

スペシャルレッスン♪

③ ピラティス 13:30~14:15
体幹を鍛えて、ブレない、ケガのない体づくり!
④ Figur8 14:25~15:15
骨盤周りを正しく動かして体の歪みやねじれを整えましょう。

