

クアハウスだより

第357号

クアハウス今治で仕事帰りに健康づくり!

季節が進み、外に出るのが億劫になってきました。これまで順調に続いていたウォーキングなども、寒くなると外に出るのが億劫になるのではないのでしょうか。クアハウス今治では、18時以降に入館し、19時以降に行われる夜間テーマ教室に参加いただくことを条件に、入館料を割引くサービスをご用意しています。教室は、音楽に合わせて体を動かす有酸素運動、自分の体とじっくり向き合えるヨガ、少しハードに鍛えたい方向けのバーベルエクササイズなど、曜日替わりでいろんな種目を提供しています。この冬は「クアハウス今治でインストラクターや仲間と運動、教室後は湯ノ浦の源泉を引いたお風呂で汗を流し、しっかり温まって帰宅」という運動プランはいかがでしょう。

運動が億劫に感じる日も、「友達に会える」「お風呂に入るついでに」と考えるとちょっとハードルが下がるかも・・・?

月	19:30~	20:15	スローステップ&筋トレ キックボクササイズ&筋トレ
	19:30~	20:30	★エアロ&コアトレーニング
水	19:30~	20:30	★ラテンMIX&ボディー
木	19:30~	20:30	ベーシックヨガ
金	19:30~	20:00	シェイプアップアクア
	19:15~	20:15	リラックスヨガ
土	19:00~	19:40	シェイプバーベル
	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



↑土曜日 シェイプバーベル

野菜を食べよう

今月の野菜「白菜」

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く含まれ、風邪予防や免疫カアップに効果があると言われています。この他、カリウムやカルシウム、亜鉛などのミネラルや食物繊維も含まれています。外側の葉が鮮やかな緑色で葉が隙間なく詰まったものを選びましょう。丸まま保存するときは新聞紙に包んで冷暗所に、カットしたものはラップで密封し、冷蔵庫で保存しましょう。

☆白菜とマイタケのオイマヨ炒め☆

(材料/2人分)

白菜	140g
マイタケ	40g
マヨネーズ	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
おろしにんにく	4g
ごま油	小さじ1
胡椒	少々

- ① 白菜はざく切りにし、マイタケは石づきを取ってほぐす。
- ② フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて熱し、白菜とマイタケを中火で炒める。
- ③ 火が通ったら弱火にし、マヨネーズとオイスターソースで味を整える。
- ④ 胡椒を振りかけ、皿に盛り付ける。

1人分のエネルギー量 80kcal / 塩分 0.8g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

第22回 クアハウス今治 オリエンテーリング大会

令和7年1月12日(日) 9:00~13:00

チーム編成 大人1名以上と小人・幼児
合わせて1チーム最大5名

参加料 大人 1000円
小中学生 600円
幼児 300円

※傷害保険料とクアハウス入館料込み。

集合場所 湯ノ浦グラウンド

クアハウス今治に電話でお申込みください。
受付期間 12月1日(日)~12月15日(日)

Let's Walking♪

11月17日(日)砥部町に行ってきました。愛媛総合運動公園内とその周辺のコース。遅れがちな紅葉を探しながら歩きました。スポーツに励む学生の声援が疲れた体に良い刺激になりました。

昼食会場は、愛媛FCの本拠地でもある「ニンジニアスタジアム」のすぐ目の前。「せっかくならから…」とスタジアムの外周を巡ったり、競技場を見学に行った方もたくさんいらっしゃいました。ご参加いただいた皆さん、お疲れさまでした。



次回の完歩ウォーキングは、令和7年2月16日(日)です。
大三島 盛~肥海

12月1日(日)
8:30から
受付開始!

★年末年始営業について★

令和6年12月31日(火)
~令和7年1月2日(木)

休館いたします。市内送迎バスも運休です。

令和6年12月29日(日)~令和7年1月3日(金)
全ての教室を休講いたします。

日曜チャレンジ 年末スペシャル 12月15日(日)

① 温活ストレッチ 10:45~11:45

② 自重トレーニング
&リズムウォーキング 13:00~

③ キックボクササイズ 13:30~

越智 友海先生 スペシャルレッスン♪

④ 体を整えるヨガ 14:05~

⑤ 心を整えるヨガ 14:40~

②③は室内シューズ、④⑤はマットが必要です(ストレッチマット貸出あり)

参加料: 64歳以下 520円
65歳以上 420円



日曜チャレンジ 新春チャレンジスペシャル 令和7年1月7日(日)

① ゆる朝トレ 10:45~11:45

築山 紘香先生による
スペシャルレッスン!

② ピラティス 初級
13:45~14:35

③ ピラティス 上級
14:45~15:35

初級はストレッチを取り入れながらいろんな部位を少しずつ動かす練習をするクラス、上級は体を温めながら少し難しいポーズにも挑戦するクラスです。

準備物: 室内シューズ、水分
参加料: 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(祝日の場合営業) のぞいてみてね!