憩いとやすらぎの「夢」空間　　令和7年11月号

クアハウスだより

第368号

ハロウィン スペシャル開催しました

10月12日（日）ハロウィンスペシャルを開催しました。マットトレーニングで体を温めた後、ショートステップで少し心拍数を上げたら準備完了！最後のリズム・キックボクササイズでしっかり心拍数を上げ、汗を流しました。

当日は仮装OKということで、マスカレードや小悪魔スタイルで参加してくださった方もいらっしゃいました♪ちょっと控えめに、ネイルにお化け がいた方も。それぞれのスタイルでハロウィンの雰囲気を楽しみました。

教室の後、撮影会をしている方にスタッフも混ぜていただきました。爽やか＆健康的なスタイルは少しハロウィンから遠ざかったような・・・？

クアハウス今治利用者の皆様は健康的で活動的な方ばかりなので、そこは仕方ない！ご参加いただいた皆様、お疲れさまでした。

医師による健康相談

藤田クリニック院長　藤田 敏博 先生

『あなたにも潜在！？
隠れ（無症候性）脳梗塞』

脳梗塞の一種で、梗塞部分が小さいため症状が現れない状態を無症候性脳梗塞といいます。

無症候性脳梗塞を起こした人は、本格的な脳卒中を起こしやすい他、血管性認知症になる危険もあります。まずは日常生活でできる予防法を知りましょう！

日　時　：　11月27日(木)
13:30～14:30
場　所　：　クアハウス今治　5階
参加料　：　64歳以下 560円
65歳以上 450円

第6期 日曜チャレンジ

日程　：　10月26日
11月2日・9日・16日
※11月16日は午前のみ

① 身体すっきりイス体操
10:45～11:45

② 体幹安定エクササイズ
13:45～14:25

③ キックボクササイズ
14:30～15:10

※①～③まで通してご参加いただけます。

参加料　：　64歳以下　560円
65歳以上　450円
会員　無料

第85回　健康セミナー　～習慣を見直しましょう～

■各種測定■ 10:00～14:00　　歩行姿勢測定・血管年齢・骨密度　など　　参加費：660円　　※要申込

	12月6日(土)	12月7日(日)
午前	①「腰痛予防講座～関節の動きを意識しましょう～」 講演　10:15～11:00 星野鍼灸接骨院院長　星野　泰隆 先生	⑥「薬ってなんだろう？ ～上手な付き合い方を学びましょう～」 講演　10:15～11:00 薬剤師　池田　哲之 先生
午前	②「可動域改善ストレッチ ～背骨と腕の運動のつながり～」 実習　11:10～11:40 ③「体幹リセットでお腹・背中引き締め」 実習　11:50～12:20 健康運動指導士　安野　奈美	⑦「姿勢維持筋を鍛えて 足腰の負担を減らしましょう」 実習　11:10～11:40 ⑧「可動域改善ストレッチ ～背骨と脚の運動のつながり～」 実習　11:50～12:20 健康運動指導士　真部　陽介
午後	④「ハワイアンフラ」 実習　13:10～14:00 ⑤「セルフリンパマッサージ ～血流促進で冷えを改善～」 実習　14:10～15:00 健康体操指導士　明比　洋子 先生	⑨「揺らしてほぐしてリラックス ～ボール小で筋緊張をほぐしましょう～」 実習　13:10～14:00 ⑩「ダンスエアロ」 実習　14:10～15:00 フリーインストラクター　檜垣　朗子 先生

野菜を食べよう

今月の野菜「長ネギ」

古くから薬用としても利用され、多くの栄養素を含む長ネギ。中でも香り成分のアリシンはビタミンB１の吸収を助け、疲労回復などの効果が期待できます。

白い葉鞘部の巻きがしっかりしているもの、切り口がきれいで瑞々しい

☆ たっぷり長ネギとベーコンの豆乳スープ☆　（材料/２人分）

長ネギ	140ｇ	ベーコン	10ｇ
おろししょうが	小さじ1/2	オリーブオイル	小さじ1
無塩バター	5ｇ	鶏がらスープの素	小さじ1
水	100ｍｌ	調整豆乳	200ｍｌ
こしょう	少々		

① 長ネギは5mm程度の輪切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
② 鍋にオリーブオイル、バター、しょうが、①を入れて中火にかけ、ネギがしんなりするまで炒める。
③ しんなりしてきたら、鶏がらスープの素、水を加えて弱めの中火にかけ、5分程度煮る。
④ 豆乳を加え、こしょうで味をととのえる。

1人分のｴﾈﾙｷﾞｰ量　141kcal
塩　分　1.0g

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

からだ革命ワンデープラン
「有酸素運動で脂肪燃焼」
12月14日（土）開催！
詳細はクアハウス今治までお問い合

クアハウス点検休館のお知らせ

11月11日(火)～11月14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