



2023年9月号 チャレンジ



キッズ水泳

泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。

対象 3歳～中学生

時間 3歳～小学生
月～金 / 16:00～17:00
小学生～中学生
月～金 / 17:00～18:00、18:00～19:00

月会費 ①月曜日コース月3回/60分 **6,930円**
②週1回コース60分 **8,250円**
③週2回コース60分 **12,540円**

①年間練習回数36回 ②年間練習回数45回
③年間練習回数90回 (③は月曜日以外から選択可能。)



キッズ体育

心と身体の健康を総合的にサポートし、鉄棒・跳び箱・マットを修得します。

対象 年中(4歳)～小学生

時間 幼児 年中(4歳)～小学校低学年
火・水・木 / 16:00～17:00
日 / 10:00～11:00
児童(小学生～)
火・水・木 / 17:00～18:00
日 / 11:00～12:00

月会費
週1回(火・水・木) **8,250円** 週2回 **12,540円**
週1回(日曜) **8,800円** ミックス週2回(水泳・体育各週1回) **12,540円**



キッズスクール 体験会開催!

各コースの中から時間をお選びいただき、実際のスクールをご体験いただけます。

参加費
1回

550円

参加費

3日間 **4,950円**

前日までに
要電話
予約

※ご体験はお一人様各種目1回限りとなります。
※実際のスクール内でご体験いただけます。

3日間体験からご入会された方にプレゼント!!

キッズ水泳

指定
水着



プレゼント!

キッズ体育

指定
体操着



プレゼント!

指定
スクールバッグ



※他の入会特典との併用はできません。



個人塾

水泳・体育の個人
指導です♪

☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時 水泳 9/19 (火) 15:15～15:45

(五島・谷内)

9/21 (木) 15:15～15:45

(五島・佐々木)

体育 9/19 (火)・9/21 (木) 15:15～15:45

(宮沢)

☆ 対象 3歳～大人

☆ 申込開始日 8月25日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで

☆ 申込みは先着順となります。

予約
受付中!



正しい塩を選べば減塩は不要？

摂りすぎると高血圧になり体に悪いといわれる「塩」ですが、確かに厚労省の基準とWHOの世界基準を比較すると「日本人は塩分を摂りすぎ」と考える人が多いはず。 (男性8g女性7gが厚労省の基準、WHOは5gいずれも/1日) こうしたことから全国の地方自治体では学校給食に減塩メニューを取り入れるなど「塩の摂取量を減らす」ことを第1に掲げた減塩運動を大規模に展開しています。しかし、減塩運動は塩と塩化ナトリウムの違いを区別していないのです。そもそもの問題点は食卓塩と自然塩は全く別物で栄養組成が大きく異なるということが理解されていないことにあります。自然塩はミネラル分の割合が海水と同じで、ナトリウムが77.9%、その他のミネラル分として塩化マグネシウム9.6%、硫酸マグネシウム6.1%、硫酸カルシウム4%という構成比で成り立っています。これに対して精製塩は99%以上が塩化ナトリウムです。血圧を上げる原因はナトリウムなので、このことから精製塩の使用は自然塩以上に高血圧患者を増やすといっても過言ではないことがわかります。

以上より減塩を意識するのではなく、「量より質」精製された食卓塩（精製塩）ではなく自然塩を使うことを習慣化してください。特にお勧めはきれいな海域でとれた海塩です。ミネラルが豊富で日本の食文化に古くから存在していることから安心です。また、最近人気の高い岩塩ですが、これは塩化ナトリウムが結晶化したものなのでミネラル分が少ないものが多いようですから人気にとらわれず海塩を是非お試しください。ただし、健康診断などで食塩感受性が高い体質と診断されている方は、従来どおり減塩をお願いします。

食事を正して胃腸の調子を整える！

■「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか？9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえばさんまや秋茄子をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

■胃腸の不調はどこから？

胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。消化吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動にとって欠かせません。胃腸の不調は肌のトラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因となるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。胃腸は食生活以外にも、ストレスなど精神的な影響を受けやすいのが特徴です。また、「胃がムカムカする」「食欲がわからない」「便秘がちだ」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものが多くあります。

■不調の原因

・食べ過ぎ、飲み過ぎ・偏った食事内容・ストレス・早食い・加齢による機能の低下

■胃腸の調子を整えるポイント

①食べ物はよく噛むほどに細かくなって唾液と混ざり合うことで消化されやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、脂肪組織の分類を促す脳内神経系を活性化させる胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど、さまざまな効果が得られます。よく噛んで食べるためには、何かをしながら食事するといったことは避け、食事を楽しむようにしましょう。

②一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間により長時間にわたって空腹状態にいると、胃液の酸度が高いまとなり胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。反対に食べ過ぎや夜食のし過ぎは、胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなります。

③胃もたれ、胃痛には胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツ、セロリ、レタスを食べると良いでしょう。便秘には、食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす、きのこ類やさつまいもがおすすです。その他、だいこん、たまねぎ、魚の白身や豆腐、納豆、牛乳やヨーグルト、りんご、バナナなどが胃腸にやさしい消化の良い食材として挙げられます。