

2024年5月号

# チャレンジ



ポンポンを使用し、笑顔で元気いっぱいにダンスを踊ります。

明るい雰囲気の中でアップテンポな曲で踊るので、はじめての方でも楽しめるスクールです。

また、筋力や体力だけでなく協調性やチームワークを養い、チームでの絆を深めることができます。

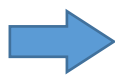
## 5月

# 体験会

体験料 **各回1,100円**(税込)

お電話か水泳場受付にて  
お申込み開始中！！

詳しくは  
こちらから



水泳場 セントラル

検索



## 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 5/14 (火) 15:15~15:45

(五島)

5/16 (木) 15:15~15:45

(五島・佐々木)

体育 5/14 (火)・5/16 (木) 15:15~15:45

(宮沢)

☆ 対象

3歳~大人

☆ 申込開始日

4月24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!



グループセッション

# 健康ヨガ教室

## 参加者募集中!

やさしいヨガのポーズで呼吸と身体を整えていくクラスです。  
初めての方でも安心してご参加いただける内容です。  
又、アクアピクスの準備体操としてもご活用ください。

≡ 日程 ≡

4・5・6月 の 月曜日

9:30～10:15

4/8・22・29、 5/6・13・27

6/3・10・24 【全9回】

≡ 定員 ≡

20名

≡ 参加費 ≡

1回券 1,100円(税込)

4回券 4,180円(税込)

≡ その他 ≡

受付にてお申込み書のご記入、ご入金をお願いいたします。  
キャンセルによる返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

≡ 講師 ≡

高橋 志保子



<プロフィール>

全米ヨガRYT200修了

介護予防運動指導員

MIZUNOアクアリーダー

## 意外と浅い?! ストレスの歴史

胃腸や心身の健康に影響を与えるストレス。でもストレスって言葉は昔からあったの? 「ストレス学説」が登場したのはわずか80年前。「元気ないねえ～!なんかストレス溜まってるんじゃない?」「いやあ～最近ストレス続きでどうも食欲がなくて・・・」まるでお天気の話でもするように、日常的に使われる「ストレス」という言葉。実はこのストレスとは、もともと力学上の言葉で、例えばゴム製の球体をギュート圧迫したり、スプリングをビヨーンと引き伸ばしたりした時、それに応じて生じた力の事を意味していました。「ストレス性胃炎」とか「ストレス性大腸炎」というように、医学の世界でストレスという診断名が使われるきっかけとなったのは、1936年にカナダ人の生理学者ハンス・セリエ(1907～1982年)が提唱した「ストレス学説」でした。心理的あるいは物理的刺激によって、心身に生じた歪みをストレスと捉えたセリエのストレス理論は、病気の原因は病原体にあると信じられていた当時の医学界に大きな変革をもたらしました。日本で「ストレス」が一般化したのはバブル時代です。「ストレス」という言葉が日本の社会で使われるようになったのは、戦後の急激な社会変化の渦中にあった1950年代末。「グラマー」「有楽町で逢いましょう」といった言葉と共に、1957年の流行語にもなっています。ただ、ストレスという言葉が今のように社会的に定着したのは、バブル期に突入した1980年代のことでした。1985年には、ストレス問題を研究する学術団体「日本ストレス学会」が発足し、1989年には、人気アイドルだった森高千里が「ザ・ストレス」という曲をヒットさせるなど、アカデミズムの世界からお茶の間にまでストレスという言葉が広く浸透してきました。ストレス社会といわれる現代では、「ストレスという言葉があるから、ストレスを感じるのだ」という言説もありますが、「不定愁訴の原因は、ストレスだった」と言明されることで、一気に症状がよくなる人もいます。いずれにしても、ストレスとは上手に距離をとっておつきあいしていきたいものです。

千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>