

2024年6月号

チャレンジ



夏の短期教室

参加者募集中!

インターネット予約24時間受付中!

ご予約は各期のWEB予約締切日をご確認お願い致します

水泳

参加費 [1日]一般 2,200円(税込) [2日間]一般・会員 4,400円(税込)

[3日間]一般 6,600円(税込) [3日間]会員 6,100円(税込)

体育

参加費 [2日間]一般・会員 4,400円(税込) [3日間]一般 6,600円(税込) [3日間]会員 6,100円(税込)

アーティスティックスイミング

参加費 [2日間]一般・会員 4,400円(税込) [3日間]一般 6,600円(税込) [3日間]会員 6,100円(税込)

高飛び込み

参加費 [3日間]一般 6,600円(税込) [3日間]会員 6,100円(税込)

水球

参加費 [2日間]一般・会員 4,400円(税込)



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 6/18 (火) 15:15~15:45
(五島)

6/20 (木) 15:15~15:45
(五島・佐々木)

体育 6/18 (火)・6/20 (木) 15:15~15:45
(宮沢)

☆対象 3歳~大人

☆申込開始日 5月21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利用ください。

≡ 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

≡ 日程 ≡

6月 の月曜日
9:30~10:15
6/3・10・24

≡ 定員 ≡

20名

≡ 参加費 ≡

1回券 1,100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。

高齢者の「夏の健康」

6月に入り気温が一気に上がってきます。夏はもうすぐやってきます。夏の食事はふと気が付くと偏りがちだったり、低栄養素になりがちです。特に高齢者の方にとっては重大な問題です。若年層に比べて喉の渇きを感じる時間が遅く、脱水症状になりやすいなどがある他、食欲不振から即体力低下などに繋がりがやすく夏バテなどにもなりやすくなってしまいます。

●十分な睡眠をとる

生活リズムを整え、睡眠をきちんととるようにします。寝苦しさなどで夜間の睡眠が十分にとれない場合は、昼寝で補うことも大切です。

●程よい室温調整を

高齢者の方は若い人に比べ体温の調整機能が低下している事が多く、熱中症になりやすい傾向があります。若い人には耐えられる位の室温でも、高齢者にとっては熱中症を誘発する室温というのはよくあります。周りのご家族などがこまめに室温調節に気を配ってあげましょう。

●十分な水分補給を

人間の体の50~90%は水分で出来ていますが、65歳以上の高齢者では50~55%と減少していきます。また、何もしなくても1日に2300mlもの水分が奪われていきます。特に高齢者の方は1日コップ(200ml)7~8杯の水分を摂りましょう。

●タンパク質・ビタミン中心の食事

基本体力維持効果のあるタンパク質(肉・魚・卵豆腐などの大豆製品)や、疲労回復効果の高いビタミン中心(豚肉・レバー・うなぎ・胚芽米・豆類)がおすすめです。

●食欲増進の薬味

暑さで食欲も減退しがちになりますが、薬味には胃に最適な刺激を与えて胃液の分泌を活発にし、食欲を増進してくれます。(わさび・しそ・ねぎ・みょうが・唐辛子・からし・カレー粉・ゆず胡椒・にんにくなど)

●夏野菜でクールダウン

夏野菜には体の熱をクールダウンさせる役目がありビタミンも豊富です。たくさん摂取するのはなかなか難しいので、野菜ジュースなどにするのもよいでしょう。(ゴーヤ・オクラ・トマト・きゅうり・なす・とうもろこしなど) トマトは栄養豊富で、成分のリコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病などの予防にも役立つ有能な野菜です。夏場の高齢者の状態は、ご家族・周りの方が注意して見守ってあげることが重要です。できるだけ自然に食事から十分な栄養が摂れるよう配慮してあげましょう。

千葉県国際総合水泳場

TEL.047-451-1555

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

FAX.047-451-1888

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