



クアハウスかけゆだより

令和元年5月号 (第114号)



平成天皇が退位され、皇太子さまが令和天皇に即位されました。新元号の意味は、人々が美しく心を寄せ合う中で、生まれ育つ梅の花のように、日本人が明日への希望を咲かせる国でありますようにと和の精神を感じます。新年は良い年である様に願います。



クアハウス&鹿月荘コラボ企画

ビューティーヘルシープラン

参加者募集中

鹿教湯温泉散策と水中運動

運動で脂肪燃焼 鹿月荘でゆっくり宿泊 美しく健康的に

鹿教湯温泉散策途中、ヨガのポーズでリラックス

1泊2日(3食付き) ¥10,390~

申し込み クアハウスかけゆ 電話または来館で (TEL44-2131)

日時 6月27日(木)~28日(金)

集合場所 15:00~国民宿舎鹿月荘へチェックイン

概要 鹿教湯温泉散策、朝の体操健康広場(自由参加)

クアハウスプールにて水中運動

全てクアハウストレーナーが同伴します。

募集定員 20名になり次第終了します。

持ち物 帽子・飲み物・タオル・水中運動・宿泊に必要なもの



## 簡単にできる 体幹トレーニング



肩の真下に手をつき、腰の真下に膝をつけ四つん這いになり、つま先をたてます。おなかを腰に引き寄せて、おなかをへこませて、15~30秒維持しましょう。



両膝を床から離し視線を床に向けます。吐く息とともに、背中側の筋肉を天井に押し上げるイメージで体幹を使い、手首、膝、肩などの関節を傷めないようにポーズをキープしましょう。



次に立ったまま楽しみながら行う体幹トレーニングを紹介します。

姿勢を整えおなかをへこませて15~30秒維持します。外くるぶし、膝横お尻の横の骨、肩、耳のラインが一直線になる様に姿勢を整えましょう。



右足を前に蹴りだし、両手を膝裏に添えて支えます。おなかから脚を出すイメージで体の繋がりを意識しながらバランスをキープしましょう。

軸足である左膝は曲げてOKです。



両手を上に伸ばしましょう。この時、右足から伸ばし、両腕もおなかから伸ばすイメージで体の繋がりを感じてみて下さい。

反対側も同様にやってみて下さい。

体幹や体幹トレーニングを知ること、より様々なトレーニングが効率的かつ効果的に  
行える体が変わっていきます。続けることが大切です。

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ  
営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:15)  
休館日 5/14(火) 5/28(火) 第2・4火曜日  
電話 0268-44-2131 (有) 2-9762

