健康だより

【発行元】
自然舎グループ
アイ・マーレ
つやまスポーツクラブ
〒708-0035　津山市吹屋町　21　アイ・ふきや2Ｆ
0868-25-1333
http://www.ai-mare.com/
【作　成】岡田　陽子
【発行人】坂東　昭
2025年11月20日発行

クラブカレンダー

2025年　11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	★	7	8
9	10	11	12	★	14	15
16	17	18	19	★	21	22
23	★	25	26	★	28	29
30						

2025年　12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	★	5	6
7	8	9	10	★	12	13
14	15	16	17	★	19	20
21	22	23	24	★	26	27
28	★	★	★			

各種受付期限

・クラス変更・・・前月２０日迄
・休会・・・前月２０日迄
・退会・・・当月２０日迄
※２１日以降の手続きは翌月扱い
・月会費引落日　※毎月２６日
※金融機関休業日はその翌日

★…休館日　○…祝日　～１８：００

【年末年始休館日】12月29日（月）～1月4日（日）

サウナ！ジャグジー！で身体の芯からリフレッシュ！

間もなく１２月を迎えます。日に日に冬の訪れが感じられる季節になってまいりました。今年は例年通りの冬の訪れのようです。大雪・極寒にならないことを祈っています。今年も残すところあと一か月です。良い締めくくりをするためにも定期的な運動を行ってください。健康第一で年末年始を迎えましょう。この季節「サウナ・ジャグジー」で身体の芯から温まることもおすすめしています。アイ・マーレをご利用頂いているお客様は、「健康増進」「リハビリ」「泳げるようになる」「ヨガやダンスレッスン」「筋力アップ」等、ご自身の目標を持って取組んで頂きたいと思っています。当クラブで継続的な運動習慣を身につけましょう。私共スタッフがサポート致します。

つやまスポーツクラブ アイ・マーレ　店長　坂東　昭

初級体幹トレーニング

大原　竜弥

今回は、自宅でも簡単にできる体幹トレーニングとして「バードドッグ」についてご紹介します。

① 四つん這いの姿勢になり、手は肩の下、膝は股関節が90度になる位置に置く。

② 右手と左足を身体と一直線になるように真っ直ぐに伸ばす。伸ばした状態を2～5秒キープし、元の姿勢にゆっくりと戻る。

※反対側（左手と右足）も同様に、左右10回ずつ行いましょう♪

CHECK!!
腰が反らないように注意！

体幹トレーニングの効果

①身体の安定性を高める……胴体の筋肉を鍛え、中心となる土台を強化する。
②姿勢の改善……体幹が安定することで猫背などの姿勢の崩れを防ぐ。
③パフォーマンスの向上……体の軸が安定し手足の動きが効率的になる。
④怪我の予防……筋肉や関節にかかる負担が分散され、怪我のリスクが軽減する。
⑤基礎代謝の向上……エネルギーの消費量が増え、太りにくい身体をつくる。

自宅で簡単にできるので、ぜひチャレンジしてみてね☺

～冬は腎をいたわり、塩分・糖分を見直す季節～

栄養士
福田　知香子

東洋医学では、冬は「腎（じん）」の働きを整える時期とされ、腎は水分代謝や血圧の調整にも深く関わると考えられています。「体を冷やさない」「塩分を控えめに」「ゆったり過ごす」など、腎をいたわる冬の過ごし方が大切です。

―高血圧と冬の関係―　冬は血圧が上がりやすい季節！その理由は…

① 寒さ → 血管が収縮 → 血圧上昇　② 室内外の温度差 → 血圧の急変動
③ 塩分・糖分の摂り過ぎ → 血管への負担増

腎の働きを整えることは、こうした冬特有の血圧変動を穏やかに保つ助けになります。

―冬の「糖分・塩分リセット」術―

年末年始は、味の濃い料理や甘いお菓子が増えがち。腎と血圧を守るために、ちょっとした工夫で“味覚の誘惑”と上手につき合いましょう。

塩分リセット

・鍋は「だしの旨味」で減塩！つけだれは控えめに　・漬物は「小皿に一口」で十分
・汁物は「具だくさん＆汁少なめ」飲む量は「一口減らす」だけでも◎

糖分リセット

・甘いものは「午後３時まで」に！夜は血糖値が上がりやすい時間帯なのでNG×
・果物は「みかん１個」など、量を決めて楽しむ
・飲み物は「白湯」や「麦茶」でほっとひと息

甘い・しょっぱいお菓子は「１日１回（１個まで）」など、チェックする習慣をつけるのもおすすめです。

―この冬の健康習慣に―

首・手首・足首を温めるなどの冷え対策に加えて、「腎をいたわる」「血圧を守る」「味覚をリセットする」この３つを意識するだけで冬の健康習慣がぐっと身近になります。さらに深呼吸・ストレッチ・ぬるめのお風呂でリラックスすることで、ストレスコントロールにもつながります。腎をいたわり、塩分・糖分を見直すことで血圧も穏やかに☺ほっと一息、あたたかく健やかな冬を過ごしましょう♡

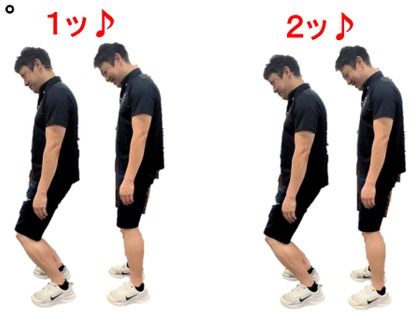
キッズスイミング☆キッズダンス
健康だより
2025年11月20日発行

【発行元】
自然舎グループ　アイ・マーレ
つやまスポーツクラブ
〒708-0035　津山市吹屋町　21　アイ・ふきや2Ｆ
0868-25-1333
【作　成】前田　智史
【発行人】坂東　昭
http://www.ai-mare.com/

☆アイマーレランキング　バタフライ編☆

～どうしたら速く泳げるかpart３．～

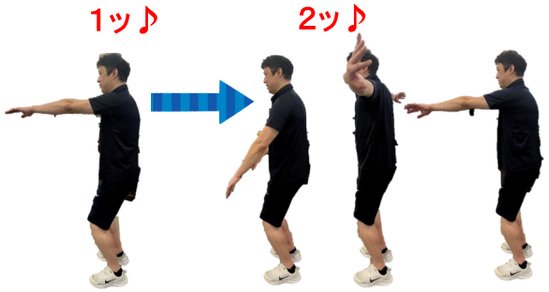
次回１２月のランキングは、25mバタフライ（８級以上）が対象です。
今回は、お家でできる手と足のタイミングの取り方です。



★屈伸をしよう

図の様に膝を曲げて屈伸をしよう。
この時、キックを打つリズムで１ッ♪・２ッ♪と
リズムよく屈伸運動を繰り返しやってみよう！

★大きく手回しをしよう



1ッ♪は両手前、2ッ♪で一気に手を回す！
これをリズムよく繰り返しやってみよう！

★リズムに合わせて動きを合わせよう

1ッ♪2ッ♪1ッ♪2ッ♪と屈伸のリズムに
合わせて両手を大きく回してみよう！

スイミング休館日・ダンス振替授業のお知らせ

【スイミング】12月24日(水)～1月4日(日)
※1月5日(月)～1月組スタートです。

【ダンス】12月13日(土)　休み
⇩
12月27日(土)に振替授業を行います

※4才～小学1年生クラスは14:00～15:00、
小学2年生～中学生クラスは15:00～16:00に振替授業を行います。

～クラス写真撮影～

１２月組にクラス写真を撮影します。

撮影期間：１１月２６日（水）～１２月２日（火）
配布開始：１月組より
※正規クラスに出席し撮影した写真をプレゼント！

いつも一緒に練習しているお友達と
記念撮影！
みんなで成長の証を撮りましょう！

★休まず出席して★運動神経を発達させよう！

「運動神経の発達を促進」するスポーツクラブを目指しています。

「１０月組・１１月組・１２月組」の３ヵ月連続で

① 毎月の進級テストに合格する。

② 運動神経発達評価で成長・上達する。

①・②のどちらかに当てはまればプレゼントがもらえるよ♪

正規クラスで毎週の練習に休まず出席して、合格できるよう一緒に頑張ろう！

※各月組在籍者のみ対象となります。

※プレゼントは12月にまとめてお渡しします。

お友達紹介キャンペーン実施中！

スイミング・ダンスに興味のあるお子さまをぜひ
お誘いください♪　※詳しくは館内ポスターをご覧ください。