



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.184号

平成29年1月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

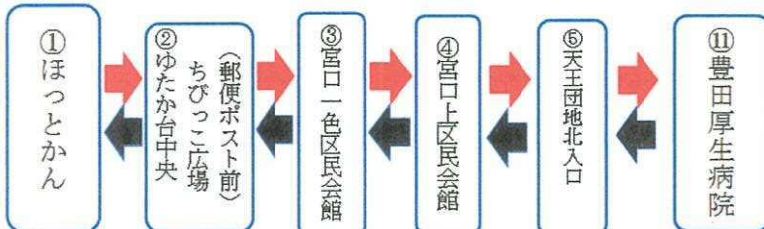
1月



ほっとかん無料巡回バス運行開始

(1) 火曜日コース

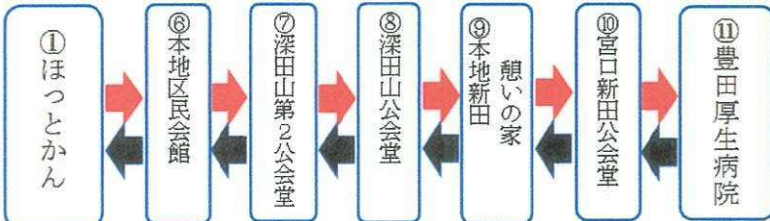
1便 8:00 → 8:05 → 8:10 → 8:20 → 8:30 → 8:45
9:30 → 9:25 → 9:20 → 9:10 → 9:00 → 8:45



2便 11:00 → 11:05 → 11:10 → 11:20 → 11:30 → 11:45
12:30 → 12:25 → 12:20 → 12:10 → 12:00 → 11:45

(2) 金曜日コース

1便 8:00 → 8:05 → 8:10 → 8:20 → 8:30 → 8:40 → 8:55
9:50 → 9:45 → 9:40 → 9:30 → 9:20 → 9:10 → 8:55



2便 11:00 → 11:05 → 11:10 → 11:20 → 11:30 → 11:40 → 11:55
12:50 → 12:45 → 12:40 → 12:30 → 12:20 → 12:10 → 11:55



※所要時間は時間帯や道路状況によって変更します。



ご予約方法	利用日の前日17時までに氏名、年齢、電話番号、乗車時間、乗車場所、降車場所をお電話でお伝え頂き、ご予約をお願い致します。
ご予約 お問い合わせ先	株式会社豊田ほっとかん TEL-0565-36-3000

あけまして おめでとうございます！

いよいよ2017年の始まりです。初詣ではどんなことをお願いしましたか？3年後には東京オリンピックが開催されます。元気な姿で観戦出来るよう、それに備えて健康な体づくりをじゅわじゅわはお手伝いしようと思っています。今年も多くの方々に利用してもらえるように頑張ってお参りますのでよろしくお願い致します。

じゅわじゅわスタッフ一同

フリーマーケット開催日

1/18(水)・25(水)

おしらせ

正月太りはすぐに解消！！
～日常生活で少し工夫して体重を落とす方法～

★ちよつとの運動・ストレッチ

■1回4分、呼吸に気をつけて ー深呼吸ダイエット

◆準備◆

横になった状態(座った姿勢の場合は軽く座り、背もたれに斜めに寄りかかる)
両手の親指・人差し指を合わせ三角形を作りお腹の上に

◆手順◆

呼吸は全て鼻で行い

1. 下腹部を8割まで膨らませながら息を吸う(6秒)
2. 呼吸を止める(3秒)
3. さらに息を吸い、お腹を目一杯膨らませる(4秒)
4. ゆっくり息を吐き出す(6秒)
5. 吐ききったら息を止める(3秒)

を1回あたり10セット繰り返します。

一日に何度行っても良いですが満腹時は控えた方が良いでしょう。



■脂肪を燃やす筋肉を増やす ーながら腹筋

腹筋であればトレーニングのように何度も往復をするよりも横になって少し足を浮かべた状態を維持する方が『筋肉を増やす』ことと言うと効果がある、という説があります。家でテレビを見ながらでも(例えば CM 中にでも)耐えることが出来るなら 10 ～ 30 秒間×3回を1セットとして数セット、行って下さい。

更にトレーニングとしてはその足を揃えたまま∞を宙に書くように動かすと効果的です。

★体質改善ー基礎代謝アップの方法

■食生活の改善

たんぱく質、ビタミン、ミネラルは、脂肪燃焼を促進してくれる上、代謝をあげるといった効果があります。逆に炭水化物(ご飯、パン、お酒類)は控えても良い食材と言われています。食べ物は香辛料や薬味を使い、温かいものを、ゆっくりよく噛んで食べると良いでしょう。また、食べ過ぎは禁物。正月太りの解消を目指しているわけですから『腹7分目』を心掛けましょう。

■適度な運動

目安は有酸素運動として効果が出てくる20分以上。よく言われる1駅分ウォーキングなど日頃から運動する習慣を身につけましょう。

■しっかり入浴を

女性に多い肩こり・冷え症は、血液の循環が悪くなって内臓の働きも弱まり代謝が弱くなっていることから来ています。代謝を上げて体内の老廃物や疲労物質を排出するためにも 37 ～ 40 ℃のぬるめのお湯のお風呂に 20 分間つかりましょう。