



一気に寒くなり、いよいよ冬に近づいてきましたね!!

気温の変化が大きく体調を崩されている方も増えてきました(>_<)

早めの冬対策を!!

ですが、寒いからといって家からでない!なんて言わず、外にでましょう!

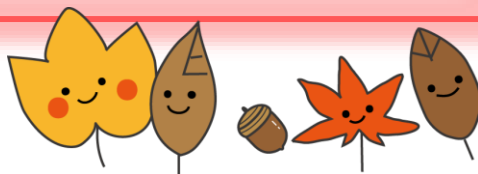
11月もやります!!プール無料開放!!(日程は下記のお知らせに掲載しています。)

水の中でのイイこと!!

～こどもはかせのこ～

・・・水温が体を丈夫に!?

JSSあおやまの水温は30.5℃を目安に保たれています。他のプールでも28～32℃の範囲で設定されているのが一般的ですが、体温より低い水に入る際に『ヒヤッ』とする刺激により皮膚や免疫力向上が期待でき、抵抗力が増しより丈夫な体づくり、風邪を引きにくくすると言われています(^_^)/



育脳!?...その①...

生活習慣を整える!!



決まった時間に起き、食事で必要な栄養を摂り、しっかり体を動かし規則正しい生活をするのが脳を健全に!? また、歯磨きや入浴で体を清潔に保つなど...

ひとつひとつの生活習慣が『育脳』の基礎となるそうです。その中でも睡眠が最も重要とされ、脳は眠っている間に神経細胞が働き、記憶を強化し

ているそうです! ということは... 寝ている間も学習しているということなんですわね~!

☆JSSあおやまスタッフ紹介☆



すがわらコーチ

好きな食べ物: 甘いもの全部!!

生クリームは飲み物です!!

元気いっぱい頑張りますので

宜しくお願いします(^^)v

すがわらコーチ、こんな感じですが、実は...まだ若いんです笑 次回の紹介はお楽しみに~



○コーチのひとりごと○
鼻の中に水が入るのがイヤ!とよく聞きますが、コーチもイヤです(/_;)でも大丈夫!だから、プールで息を吐く練習をするのです(*^^)vはじめはちょこっと鼻がツーンツとするかもしれませんが、練習すれば水なんか怖くない!!

◆お知らせ◆

~~プール無料開放~~

11月20日(日) 10:00~16:00

12月25日(日)・26日(月)・27日(火)・28日(水)
12:00~16:00

◆自由に遊んで泳いで!!

*フリーウォーキング・フリースイムのレーンもごさいます。

*未就学児の子供さんは保護者同伴での利用

*開放時間をご確認の上、お越しく下さい。

★うきわでプカプカあそぼう(^.^)



あ
お
や
ま
マ
ガ
ジ
ン

第2号
11月発行

JSSあおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24
019-645-0101
営業時間 月~金 8:30~20:30
土 9:30~20:30
日 10:00~20:00
曜定休