

イベントカレンダー

2023年が始まりました！

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞ
 よろしくお祈りします。新年早々大雪に見舞われましたが
 今年一年皆さんにとって幸せな一年になりますように。

ひな祭りのひなって？

3月3日はひな祭りですね。女の子の健やかな成長を願ってひな人形を飾るのが風習となっていますが、ひな祭りの「ひな」とは？かつて女の子が遊ぶ人形を「ひいな」と呼んでいたことから「ひな」となったと言われるなど所説あるそうです。最近では少し前までのような7段飾りなどの大きなものではなく、コンパクトなひな人形を飾る家庭も多くなりましたが昔からある伝統行事ですので、形を変えながら大切に受け継いでいきたいですね。



冬バテ知っていますか？

この時期寒さによる血管の収縮、ストレスなどが原因で常に緊張状態となり、心身が休まらないため起こる体調不良を冬バテと言います。昼夜の寒暖差により体調を崩しがちになり頭痛、倦怠感、肩こり、意欲低下など夏バテに似た症状を起こします。適度な運動規則正しい生活を心がけましょう！



2月

目標
 転ばないようにプールサイドは
 走らないで歩きましょう

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	テ ス ト 週 間 !			
9,10日はお休みです。 19日は館内イベント実施です。						

プールのルール みんなで守ろう！

- 【駐車場】 近隣住民の方々に迷惑がかかるので道路や歩道での乗降車はご遠慮ください。スクールバスや車の出入りがあるので駐車場では走ったり遊ばないようにしましょう。お車で駐車場に入る際は歩行者に十分お気を付けてください。
- 【更衣室】 プールに着いて着替えたら遊ばずにプールサイドへ行きましょう。飲食は禁止です。（お菓子も禁止）荷物は広げて置かず整頓し、人の物には触らないようにしましょう。
- 【持ち物】 荷物にはしっかり名前を書き、壊れたり無くなって困るものは持ってこないでください
- 【バス】 バスの中では危ないので立ち上がり遊ばずに座っていきましょう。

感染予防措置へご協力ください

- プールに来るときは必ずマスクを着用してください。
- バス車内でも外さない。大きな声で話をしない。
- 着替えは静かに速やかにマスクをしたまま行いましょう。
- ※ご家庭でもご指導お願い致します。

遊ぶ、学ぶ、JSS部

新しい年が始まって気付けば進級、卒業、進学が近づいてきましたね。4月から新しい習い事を始める、生活リズムが変わる。それによって今までの時間にプールに通えなくなる方もいます。でもプールは続けたいという中学生以上の皆さん、学生コース（JSS部）夜のレッスンを是非ご検討ください。



火曜、金曜19時45分から20時45分にやりますよ！

3月

目標
 困っている人がいたら優しく声を
 かけてあげましょう

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
25日はお休みです。						

館内イベントのお知らせ

ホームページに写真を掲載している

ので是非ご覧ください！



2月19日（日）プールに滑り台やトランポリンを浮かべてプールをアスレチックに変身させちゃいます！そこで3時間遊び放題のイベントを実施します。対象は小学生かつオレンジマーリン級以上の方（元会員の方もオレンジマーリン級以上であれば参加可能なのでお友達も誘ってね！）定員になり次第締め切りとなりますのでお申込みはお早めに！

今回の担当は棟方コーチです

子供の頃は雪も冬も大好きだったのに大人になると雪が嬉しくないのはなぜでしょう・・・いつまでも童心を忘れずにいたいものですね寒さにも雪にも負けず冬を乗り切りましょう！