



新学期をむかえて・・・



新学期を迎えて新しい生活にはもう慣れましたか？

プールでも今までのクラスと変わったお友達や新しく

入ったお友達などたくさんいると思います。周りで困っているお友達がいたら

優しく声をかけてあげたり、わからないことがあったら教えてあげましょう！

嫌なことがあったらすぐにコーチに言って下さいね！！お友達同士、自分が

されて嫌なことは絶対にしないようにしましょう！！

ケンカせずに仲良く！楽しく！！プールで過ごそうね♪

もうすぐ暑い季節がきたら

あっという間にもう6月！今年は暑くなるのかな？

暑くなる季節に気を付けたいのが、夏バテや熱中症・脱水症状ですね！

汗をかいてから・・・のどが渇いてから・・・ではなく、のどが渇く前から

水分を取るようすると熱中症や脱水症状の予防が出来ます。

ちなみに、大量に汗をかいたときのお茶はあまりおすすめ出来ません！！

ミネラルが入った【スポーツドリンク】がおすすめです☆

例えば・・・朝起きたとき、寝る前、食事やおやつを食べるとき



おでかけする前や帰ってきた後、運動する前と後など

何かをする前と後で水分を取るといいですよ！

ガブガブは飲まずにこまめに少しずつ飲むようにしましょう！

適度な運動もしながらみんなで一緒に元気に

乗り切りましょう！！



みんな大好き♡アイスの歴史

古代のアイスは今のシャーベットのようなもので、お菓子として

ではなく疲れた体を元気にする健康食品として利用されていた

そうです。日本人がアイスと出会うのは江戸末期。アメリカから

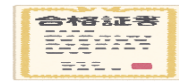
伝わってきました。1869年には横浜で最初のアイスクリーム

「あいすくりん」が誕生しました。今では沢山の種類が売られて

いますね。みんなは何が1番好きかな？



夏の短期教室実施♪



夏休みといえば短期教室♪ジャパンでお得に受講♪

募集開始は6月下旬～を予定しています。みんなで合格目指して頑張りましょう！！気軽に受講してみませんか？

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ずには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いないでください

【バス】 バスの中では危ないので立ち上がったらずには座っていきましょう。

【お友達】 人が嫌がることはしない！相手の気持ちを考えてお友達と楽しみましょう。

【貴重品】 不要なものは持っていない。メガネなど大切なものは必ずフロントへ預けましょう。



目標

タオルをきれいに丸めて
棚に置きましょう！

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
29	30					
バスツアー						
	休館日	2日～5日はお休みです。				
	テスト日	6月29日はバスハイキングです				

館内イベントのお知らせ

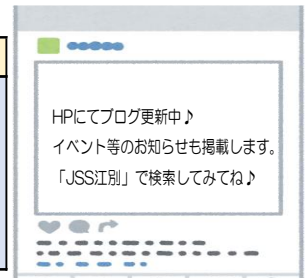
6月29日(日)にピザづくりと千歳水族館への
バスツアーを行います。おいしいピザを作って水族館の裏側
お仕事してるところも見れちゃいます！

8月8日～9日は1泊2日で沢登りとグリーンランドに行きます！
自然と遊園地を目いっぱい満喫しよう！

どちらも小学生以上で定員40名となっています。
申込を希望の方はお早めに！

おうちでちょこっと練習

クロールの呼吸につながる練習です。
手と足伸ばして背伸びをするようにして
横に転がってみてください。
おなかと背中だけで回るので、
ローリングと体幹強化になります。
夜寝る前にゴロゴロやってみてください！



目標

自分の使った道具は
きれいに片付けよう！



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		
	休館日	26日はお休みです。				
	テスト日	7月26日～8月6日は短期水泳教室です。				

水難事故から身を守るために！

7月7日(月)～12日(土)の1週間、スーパーマリンを対象に
着衣水泳を行います。これから海や川に行く機会が増える
と思います。万が一がないことが一番ですが、対処法を
練習します。合言葉は「浮いて待て」です。
子供だけで、**危ない場所には行かないで、**
楽しい夏をお過ごしください

「はじめまして！」

4月より清田のプールから来ました末廣コーチです♪

塩づくりとドライブが趣味です。一緒に色々な

お話をしたいです。早くみんなの名前とお顔を覚えて

一緒に楽しく練習していきたいと思っています☆

みなさん、よろしくお願いします☆

