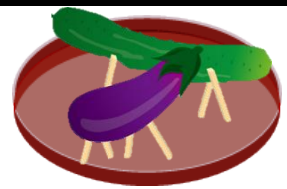




2022年8月号 チャレンジ



夏の短期教室

参加者募集中!

インターネット予約24時間受付中!
ご予約は各期の1週間前18:00まで!



水泳

【2日間】一般・会員 4,400円
【3日間】一般 6,600円
【3日間】会員 6,100円
定員 10名

*各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	バス
8/1(月)・8/2(火) 2日間	3-A	9:10~10:10	幼児・児童	水慣れ~けのび (会員・赤帽子)	×
	3-B	10:20~11:20		板キック・ 息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m・ 息継ぎクロール (会員・青~オレンジ帽子)	×
	3-C	11:30~12:30	児童	平泳ぎ~タイム測定 (会員・緑~黒帽子)	×
8/3(水)・8/4(木) 2日間	4-A	9:10~10:10	幼児・児童	水慣れ~けのび (会員・赤帽子)	×
	4-B	10:20~11:20		板キック・ 息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m・ 息継ぎクロール (会員・青~オレンジ帽子)	×
	4-C	11:30~12:30	児童	平泳ぎ~タイム測定 (会員・緑~黒帽子)	×
8/8(月)~8/10(水) 3日間	5-A	9:10~10:10	幼児・児童	水慣れ~けのび (会員・赤帽子)	○
	5-B	10:20~11:20		板キック・ 息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m・ 息継ぎクロール (会員・青~オレンジ帽子)	○
	5-C	11:30~12:30	児童	平泳ぎ~タイム測定 (会員・緑~黒帽子)	○

【2日間】一般・会員 4,400円
【3日間】一般 6,600円
【3日間】会員 6,100円
定員 12名

日程	コース	時間	対象	バス
8/3(水)・8/4(木) 2日間	1-J	14:10~15:10	小学生以上 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ 25m以上泳げる方)	×

【3日間】一般 6,600円
【3日間】会員 6,100円
定員 10名

日程	コース	時間	対象	内容	バス
8/8(月)~8/10(水) 3日間	2-D	13:00~14:00	幼児 (4歳~)	マット 跳び箱 鉄棒	×
	2-E	14:10~15:10	児童		×
8/22(月)~8/24(水) 3日間	3-D	13:00~14:00	幼児 (4歳~)	マット 跳び箱 鉄棒	×
	3-E	14:10~15:10	児童		×



アーティスティックスイミング

【2日間】一般・会員 4,400円
【3日間】一般 6,600円
【3日間】会員 6,100円
定員 10名

日程	コース	時間	対象	バス
8/8(月)~8/10(水) 3日間	2-H	14:10~15:10	5歳~成人 (平泳ぎ・背泳ぎ 12.5m以上泳げる方)	×

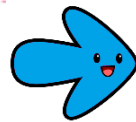


高飛び込み

【2日間】一般・会員 4,400円
【3日間】一般 6,600円
【3日間】会員 6,100円
定員 15名

日程	コース	時間	対象	バス
8/8(月)~8/10(水) 3日間	2-F	9:10~10:10	5歳~小学生 (もぐれる方)	○
	2-G	10:20~11:20		○

詳細は



水泳場 セントラル

検索

個人塾

水泳・体育の
個人指導です

☆ 料金

30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時

水泳 8/18 (木) 15:15~15:45
(五島・小山・佐々木)

体育 8/18 (木) 15:15~15:45
(宮沢)

予約
受付中!

☆ 対象

3歳~大人

☆ 申込開始日

7月25日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日

開催日前日18:00まで

☆ 申込みは先着順となります。



自宅で腰痛体操

自宅でテレビを見ながら、寝る前にベッドの上でちょっとだけ気軽に行えるストレッチや運動ですので、毎日やってみましょう。腰痛の改善だけでなく、予防にもなります。

腹筋を強く

- (1) 軽く膝を曲げて仰向けになり、太ももに手を当てます。
- (2) ゆっくりと上体を起こし、そのままの姿勢で5秒間保ちます。
- (3) ゆっくりと上体を戻します。10回行いましょう。



骨盤の反りを減らす

- (1) 軽く膝を曲げて仰向けになり、体の横に腕を置きます。
- (2) 床の隙間を埋めるように背中を押しつけます。
- (3) お尻をしめるようにして浮かせ、5秒間姿勢をキープします。
- (4) ゆっくりと元の姿勢に戻します。10回行いましょう。



腰の筋肉を伸ばす

- (1) 仰向けになり、左手で右足の外側を持ちます。
- (2) 添えた手の方向に、腰から下だけを息を吐きながら倒し、10秒間姿勢をキープします。
- (3) 左右交互に10回行ってみましょう。

夏風邪



【夏風邪とは？】

風邪のウイルスというのは200種類以上あるといわれています。そのウイルスの中でも夏の暑さと湿気を好んで活発に活動するウイルスがあります。夏に活発に活動するウイルスに感染してしまうことを「夏風邪」と呼んでいるのです。夏風邪の流行る時期は気温と湿度が高い5月から8月です。

【夏風邪の原因とは？】

夏風邪になる原因は「体を冷やす」ことです。例えば暑くて汗をたくさんかいた状態でクーラーや扇風機に長くあたっていると汗が引込んで急に寒くなってしまったりします。汗を急に引込めると「風邪」だけではなく「下痢」や「神経痛」といった症状を起こすことになります。他には夜、寝るときに暑くて足を布団から出して寝ることって多くないですか？そして朝方急に冷え込むことってありますよね。脚が冷えてしまうとさまざまな症状が表れてきます。「神経痛」「リュウマチのような筋肉痛」「脚がだるい」「目が痛い」「腹痛」「胸痛」「頭痛」「吐き気」そして「夏風邪」にもなってしまいます。あと、エアコンや扇風機によって喉や鼻の粘膜が乾燥してしまうことも夏風を引く原因となります。（脚が冷えて調子が悪くなった時には足湯をすると症状が軽くなることがあります）

【夏風邪が長引く理由とは？】

夏風邪が長引くのは夏の暑さによって「体力」や「抵抗力」が低下しているからです。夏は大量に汗をかいて、体力の水分を失ったり夏バテによって寝不足、食欲不振などといった状態になって免疫力や抵抗力が弱ってしまいます。なのでウイルスを退治するまでに時間がかかってしまうのです。

【夏風邪と夏バテの違いとは？】

「夏バテ」の場合は夏の暑さによって水分不足になったり、内臓が疲れたりして「疲労感」や「だるさ」「食欲不振」にはなりますが熱は出ません。（熱中症なら頭痛や吐き気がします）なので、微熱で体がだるい場合には夏風邪の可能性が高いです。夏風邪なのに、たんなる夏バテと勘違いして症状を悪化させることがあるので注意して下さい。ただ、夏バテによって体の免疫力が落ちると夏風邪を引きやすくなります。