



# 2022年9月号 チャレンジ



## スイミング(幼児・児童コース)

泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。

開催日 幼児 年中(4歳)~小学校低学年  
月~金 / 16:00~17:00  
17:00~18:00  
18:00~19:00

### 月会費

- ①月曜日コース 月3回/60分 **6,380円(税込)**
- ②週1回コース 60分 **7,700円(税込)**
- ③週2回コース 60分 **11,660円(税込)**
- ①年間練習数36回 ②年間練習数45回  
③年間練習数90回

## キッズ体育

心と身体の健康を総合的にサポートし、鉄棒・跳び箱・マットを種目別に取り組みながら、チャレンジするやる気を育てます。

開催日 幼児 年中(4歳)~小学校低学年  
火・水・木 / 16:00~17:00  
日 / 10:00~11:00

### 児童(小学生~)

火・水・木 / 17:00~18:00  
日 / 11:00~12:00

- 月会費 週1回 (火・水・木) **7,700円(税込)**
- 週1回 (日曜日) **8,250円(税込)**
- 週2回 **11,660円(税込)**
- ミックス週2回 (水泳・体育各週1回) **11,660円(税込)**

# キッズスクール 体験会開催!

各コースの中から時間をお選びいただき、実際のスクールをご体験いただけます。

参加費  
1回

**550円**

参加費

3日間 **4,950円**

前日までに  
要電話  
予約

※ご体験はお一人様各種目1回限りとなります。  
※実際のスクール内でご体験いただけます。

## 3日間体験からご入会された方にプレゼント!

指定  
水着  
プレゼント!



指定  
体操着  
プレゼント!



指定  
スクールバッグ



※他の入会特典との併用はできません。

なんと!!  
ミックスで入会すると水着と体操着が両方もらえちゃいます♪

## 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 9/20 (火) 15:15~15:45  
(五島・小山・谷内)

9/22 (木) 15:15~15:45  
(五島・小山・谷内・佐々木)

体育 9/20 (火)・9/22 (木) 15:15~15:45  
(宮沢)

予約  
受付中!



☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 8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。



## 頭痛体操 ～その①～

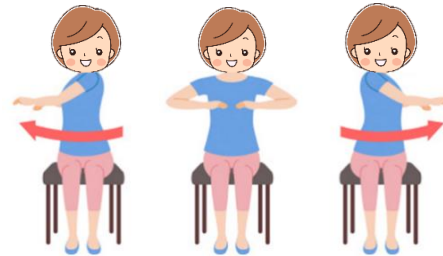
### 頭痛体操とは・・・

頭痛体操は片頭痛の予防（頻度を減らす）や緊張型頭痛の緩和（痛みの軽減）に効果的です。片頭痛とは、片側あるいは両方のこめかみから目のあたりにかけて脈を打つように「ズキンズキン」と痛むことです。片頭痛では首の後ろに痛みのしこりが生じ、それが続くとますます片頭痛が起こりやすくなります。この痛みのしこりをほぐしてあげると、脳の痛みを調節する神経に刺激が送られ、片頭痛の頻度が低減されます。

緊張型頭痛とは、頭の周りを何かで締めつけられるような鈍い痛みが30分～7日間続くことです。緊張型頭痛は、身体的・精神的ストレスから首や肩の筋肉が持続的に緊張してこり固まったような状態（首こり・肩こり）となり、頭痛が起こりますがこの筋肉の緊張をほぐすのにも頭痛体操は有効です。1回2分程度首や肩の筋肉をほぐすように伸ばすだけです。同じ姿勢をとることが多い人は、首の後ろが硬くなっていないか留意し、頭痛体操を取り入れるとよいでしょう。

### 後頸筋（こうけいきん）を伸ばす体操

正面を向いて座り、頭は動かさず、両手を胸の高さで保ち、水平に腕を振って両肩を前後に大きくまわします。背骨を軸として上半身をひねります。頭と首を支えている筋肉をストレッチします。  
※体の中心に軸があると思って意識しましょう  
※後頸筋とは、首の後ろの筋肉のことです



## 季節の変わり目の体調不良に注意！秋の健康管理

### 【急激な気温の変化】

9月に入ると朝晩の気温が下がり涼しさを感じるようになります。その一方、日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因となります。

### 【寒暖差アレルギーになることも】

激しい気温差により鼻の粘膜が広がって腫れ、鼻水・鼻づまりなどアレルギー性鼻炎のような症状を引き起こします。特に筋肉量が少ない女性になりやすいと言われています。寒暖差アレルギーによる鼻炎には、「風邪の症状がない、目の充血がない、鼻水が透明」などの特徴があります。

### 【空気の乾燥】

秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気づかず、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。特にたくさん歩いたときや、スポーツの後などは、気づかぬうちに多量の汗をかいていることも。のどを潤す程度ではなく、しっかりと水分補給をしましょう。水分が不足すると、便秘や肌荒れ、のどの痛みなどの体調不良の原因となります。

### 【日照時間の減少】

秋になると気温とともに日照時間が減少します。それに伴って気分が落ち込み、夏場は気にならなかった事が心配になったり、くよくよと悩んで過ごしてしまうことも。何をしてもやる気がおこらなったり、炭水化物を食べ過ぎてしまう、朝起きられないなどの症状がある場合は季節性うつ病の可能性があるようです。うつ病というほどではなくても軽い気分の落ち込みを経験する方は多いようです。

### 【体を温める】

体を温めることを意識して毎日を過ごすようにしましょう。具体的には暖かい飲み物やみそ汁スープなどを飲む、お風呂に入るときはシャワーだけではなくお湯にゆっくりつかう。生姜など体を温める香辛料を使ってみましょう。

### 【水分を積極的にとる】

秋は夏にくらべると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給をしましょう。水分補給には、常温のミネラルウォーターや白湯（水を沸騰させて冷ましたもの）がおすすめです。

### 【太陽の光を浴びて、運動をする】

朝晩の気温が下がる9月からは運動もしやすくなります。お散歩がてらのウォーキングを積極的に取り入れ、朝の太陽を浴びながらのウォーキングがおすすめです。早朝の太陽を浴びることで、自律神経の働きを高め気分の落ち込みも解消することができます。

### 【食事に気をつける】

秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこころがけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。