



2022年11月号 チャレンジ



冬の 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!

※ご予約後はお早めにご来場いただきご入金と所定用紙へご記入をお願い致します。
なお、11/7(月)～11/21(月)、12/28(水)～1/4(水)は休場日の為、ご入金のお手続き及び電話でのお問い合わせは対応できませんので、予めご了承ください。

※ご入金はご家族の方のみとさせていただきます。(代理の方の申込み不可)

※キャンセルする場合は、ご連絡をお願いします。

※お休みした場合は通常スクールへの振替として承ります。

※他クラブ在籍のセントラルスポーツ会員様の進級チェックの実施はございません。予めご了承ください。

※クレジットカードのお取り扱いはございません。現金のみの対応となります。

詳しくはこちら♪



水泳場 セントラル

検索

水泳

参加費

[2日間]一般・会員
4,400円(税込)

定員

各コース
30名

体育

参加費

[2日間]一般・会員
4,400円(税込)

定員

各クラス
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。

※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	WEB予約締切
12/26(月)・27(火) 2日間	1-A	14:30～15:30	幼児・ 児童	水慣れ～ 板キック～ 息なしクロール (会員:赤～黄色)	12/21(水) まで
1/5(木)・6(金) 2日間	2-A	14:30～15:30			12/25(日) まで

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切
12/26(月)・27(火) 2日間	1-B	11:10～12:10	幼児 (4歳～)	マット・ 跳び箱・鉄棒	12/21(水) まで
	1-C	12:20～13:20	児童		
1/5(木)・6(金) 2日間	2-D	13:20～14:20	幼児 (4歳～)		12/25(日) まで
	2-E	14:30～15:30	児童		



個人塾

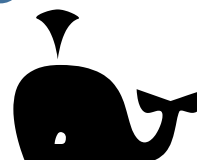
水泳・体育の個人指
導です♪

☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時 水泳 11/22(火) 15:15～15:45
(五島・小山・谷内)

予約
受付中!

体育 11/22(火) 15:15～15:45
(宮沢)



☆ 対象 3歳～大人

☆ 申込開始日 10月24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。

体のバランスを整えるトレーニング「反り腰」



最近、スマートフォンやパソコンが原因で姿勢が悪い人が多くなってきています。肩こりや腰痛などは、今では現代病と呼ばれるようになりました。そこで今回は現代病である「反り腰」の方にオススメなトレーニングをご紹介します。

反り腰とはどういう状態？

反り腰とは、字のごとく腰が後ろに反っている状態です。反り腰になると重心が後ろに移動するため、身体の前側の筋肉（腹筋）など身体を支える全身の筋肉のバランスが崩れている状態となります。腹筋と背筋をバランス良く鍛え、反り腰を改善させましょう！

～トレーニング～

- ①両手を頭の上に挙げる
- ②肘を下げて肩甲骨を寄せる

これを行うとお腹を伸ばすので姿勢が安定します。ぜひみなさんも行ってみてください！

インフルエンザについて



段々と寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザ流行のピークは、1月から2月ごろ迎えることが多いですが、11月から徐々に増え始める病気です。早めの対処が有効ですが、今回はインフルエンザの予防について採りあげたいと思います。

<ワクチンの種類>

医療機関で行えるインフルエンザ予防としてはワクチン接種があります。ワクチンの接種により、インフルエンザの発症を抑えることができ、発症したとしても重症化を抑える効果があります。ワクチン接種による効果は出現するまでに2週間程度かかりますので、予防接種を受けようと考えている方は、早めに受けると良いでしょう。また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後5カ月程度までですので毎年摂取することも大切です。

<普段からできる予防法>

少しでもインフルエンザの疑いがあるときは、早めに医療機関を受診するようにして下さい。自分の体だけではなく、家族や友人などほかの人に移さないという観点からもとても重要なことです。

①マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染。飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は減少します。また、他の人への感染を防ぐためにも咳が出る時はマスクを着用するようにしましょう。沫感染対策としてマスクを着用することは重要ですが、感染者がマスクをするほうが効果が高いと言われています。

②外出後の手洗い等

流水、石鹸による手洗いは、手指などについたインフルエンザを除去するのに有効な方法です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

③湿度を適度の保つ

空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内においては、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

④十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な睡眠・休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

⑤人ごみなどへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者、妊婦、基礎疾患のある方、疲労気味などの方は人ごみなど人の多く集まる場所への外出は控えましょう。外出する場合はマスクを着用し、人ごみに入る時間はできるだけ短くするようにしましょう。