



# プール情報

発行日  
2015・1・21  
No.233

発行 大船渡市社会福祉協議会事務局(Y・Sセンター内) ☎ 27-0001 FAX 27-0800

26第3期	水中散歩 レッスン	アクア健康 教室	フレッシュ 水泳教室	さわやか 水泳教室	児童水泳 教室	合計
末崎町	3	1	0	8	8	20
大船渡町	3	3	5	6	3	20
盛町	8	10	2	8	10	38
猪川町	7	9	8	8	21	53
日頃市町	1	0	0	0	2	3
立根町	6	5	4	2	10	27
赤崎町	5	3	4	7	5	24
三陸(陸)	2	1	1	1	2	7
三陸(嶺)	0	1	4	0	0	5
三陸(台)	2	0	0	0	0	2
市外	4	6	2	6	5	23
合計	41	39	30	46	66	222

平成26年度第3期の水泳教室に多くの申し込みをいただきました。地域別、年齢別参加者を紹介します。

## 水泳教室に222人集う

プール利用者手帳登録者665人。12月中の手帳終了者は29人。内訳は、下表のとおりでした。3冊目終了者5人にY・S利用優待券を贈呈しました。

26-12 プール手帳活用状況				
	1~16冊目	2~14冊目	3冊目	
1	1841	2322	1833	2078 菊池孝太
2	1960	2339	1853	2113 金野悠真
3	2057	2429	1863	2136 佐藤節子
4	2067	2462	1876	2259 三浦正子
5	2113		1985	2269 及川聖翔
6	2196		1980	2451
7	2277		2045	

5人に記念品!

あけましておめでとうございます  
平成27年も健康づくり・仲間づくり・励みましよう



boki

## 筋力トレーニング講座



平成27年2月23日(月)  
午前10:00~12:00

筋力が衰えると、腰痛・膝の痛みや肩こりの症状が表れたり転倒しやすくなります。トレーニング機器操作方法を知り、持久力を始めませんか。家庭でするストレッチや筋力トレーニングも紹介します。

一年で最も寒さの厳しい1月~3月の水泳教室ですが、参加した人々は元気いっぱい、皆勤賞を目指して意欲的です。この時期を元気に乗り切り、今年一年を健康で過ごせるよう応援しています。  
基礎代謝を上げよう  
中高年筋力トレーニング講座  
筋肉が衰えると、腰痛・膝の痛みや肩こりの症状が表れたり転倒しやすくなります。トレーニング機器操作方法を知り、持久力を始めませんか。家庭でするストレッチや筋力トレーニングも紹介します。

26第3期	水中散歩 レッスン	アクア健康 教室	フレッシュ 水泳教室	さわやか 水泳教室	児童 水泳教室
参加数	41	39	30	46	66
男性	7	5	9	7	36
女性	34	34	21	39	30
初参加者	4	1	3	6	10
開催回数	8	7	8	8	8
29歳未満	0	0	2	0	7歳:3
30歳代	1	0	2	0	8歳:29
40歳代	1	1	3	1	9歳:15
50歳代	1	2	9	4	10歳:12
60歳代	22	21	12	27	11歳:5
70歳代	14	13	2	11	12歳:2
80歳代	2	2	0	3	
平均年齢	67.7	67.8	55.8	66	8.9

2015年の日本マスターズ水泳協会登録希望者は、今月中に4000円添えて事務局まで申し出てください。今年の主なマスターズ水泳大会  
●5月10日 日本マスターズ短水路大会  
○6月14日 東北マスターズ  
○8月2日 県民水泳大会  
●11月21・22日 イーハトーブ大会  
●は日本マスターズ水泳協会公認大会、○は未公認、登録不要です。(多田)

## ひまわり

筋力測定会  
体内の水分・筋肉・脂肪の量の分布と割合を知ることができます。  
2月21日(土曜日)  
10時~15時(所要時間約1分)

トレーニングルーム  
火曜日と金曜日  
13:30~15:00  
トレーニング指導士が入室します。  
●トレーニング機器操作が難しい。  
●どんな運動をしたらいいかわからない。  
●一人では心細い。等マイペースで継続し健康づくりを始めましょう。

運動しやすい服装で運動靴持参・利用料自己負担(300円)要持参。