



プール情報

発行日
2015・2・20
No.234

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

プール利用者手帳

12人に記念品!

プール利用者手帳登録者657人。
1月中手帳終了者33人で、その内訳は、次表のとおりでした。

1月利用者手帳終了者33人

No	1.~19冊	2.~8冊	3.~24冊
1	1877	1973	2438 高橋淳
2	1908	2011	2462 金野友菜
3	1961	2030	佐藤佳代
4	2181	2048	今野隆輝
5	2338	2054	佐々木エミ子
6	2365	2076	中里秀雄
7	2409	2286	佐藤碧
8		2324	笹野久雄
9		2370	吉田良子
10		2386	田村亜希子
11		2392	千葉大海
12		2426	渡邊響

3冊(9人)、6冊(1人)、15冊(1人)、24冊(1人)の12人に、YS利用優待券を贈呈しました。

水泳教室

新たな気持ちで

平成26年度第3期水泳教室もにぎやかにスタートしました。

今回はプールの中で

みなさん若々しく華やかな水着に負けない笑顔で、記念写真に納まりましたのでご紹介します。



水中散歩レッスン

水泳教室日誌より

●かなりの冷え症ですが、教室を終えると体の芯から温まる感じがします。

●個人的には、『呼吸法』が出来なくて早くできるようなになりたいと思っています。

上級の方から「泳ぎよくなったよ」と声を掛けられ勇気づけられた。

●間もなく3月11日、こうして水泳を楽しんでいられることは本当に有難い。

(さわやか教室) ★初めての参加でしたが、久しぶりに体全体を使う運動をしたので、終了時はやはり疲れました。：。

★少しずつ体力づくりしたいと思います。

(フレッシュ教室) ▼3年ぶりで楽しく時間が過ぎました。新しい友達が出来、良かったです。



アクア健康教室

▼水の抵抗が大きく、身体が思うように動かす『アッ!』と思うことが多々ありましたが、参加するのが楽しみです。

▼50年ぶりに水に入り、昔の想いが全然通じなかったが、水の感触が気持ちよかった。

▼水中運動の良さを感じる。日常は着ぶくれて「ヨイショヨ!」で動いているので、水中散歩はできるだけ動こうと、始まるまで歩行している。

▼チームプレイはたのしい。

(水中散歩レッスン)

今回は、3つの教室の声を届けました。次回はアクア教室と児童教室からの「声」をお届けします。

ひついと

スポーツ選手のマナーが問われるガムの咀嚼ですが、運動機能に及ぼす影響についてご存知ですか。

10歳代〜50歳代まで百人を対象に握力・背筋力・動体視力を調べた結果すべての年代に於いてガムを噛んでいた時が高い値を示したそうです。

また、咀嚼筋の収縮力が高いほど脳の活性化が図られ、集中力が増すそうですヨ。試してみませんか。(多田)



児童水泳教室①



さわやか水泳教室



フレッシュ教室



児童水泳教室②