



# プール情報

発行日

2015.5.15  
No.237

◆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

講座名	回数	内容
水中散歩レッスン	35回/年	
アクア健康教室	35回/年	1期 4月~7月
フレッシュ水泳教室	37回/年	2期 8月~12月
さわやか水泳教室	38回/年	3期 1月~3月
児童水泳教室	38回/年	
ワンポイントレッスン	各約10回	夏期・冬期・春期
筋力測定会	4回/年	6月・9月12月・2月
筋力トレーニング講座	4回/年	6月・9月12月・2月
親子水泳教室	2回/年	6月下旬(日)、8月下旬(日)
キッズ水泳教室	3回/年	6月上・7月下・9月上(日)
救急講座(着衣泳)	1回/年	10/4 (プール水入れ替え)

27年度健康事業開催予定

た。館利用優待券(3枚)を贈呈しまし  
3・6・12・21冊終了した9人に当

4月の手帳活用状況			
No.	1~19冊	2~8	3~21
1	1975 2367	1987 2321	沢野悦子
2	1979 2414	2023 2365	新谷幸江
3	1988 2427	2045 2409	吉川弘
4	2009 2428	2111 2421	西風優樹
5	2011 2430	2236 2435	鎌田保奈美
6	2065 2436	2246 2462	鎌田祥輝
7	2072 2444	2267	大関征子
8	2077 2445	2305	新沼洋子
9	2112 2451	2306	三浦晴恵
10	2184 2469	2311	
11	2275 2521	2315	
12	2319 2522	2318	

プール利用者手帳  
9人おめでとう!  
プール利用者手帳登録者715人。  
4月中手帳終了者51人でした。

## 女性のトレーニング講座

6月8日(月曜日)  
10:00~12:00  
受付 9:30~10:00  
(メディカルチェック)

- 運動靴、汗拭き持参
- 利用料が必要です
- 運動しやすい服装

- 肩甲骨・股関節を動かそう。
- 深層筋を鍛えよう。
- 有酸素運動で持久力を維持しよう。
- 継続!という小さな努力が必要。

参加者募集  
女性のトレーニング講座

今年度の生きがい健康づくり事業の第1回単発講座「キッズ水泳教室」「親子水泳教室」「筋力測定会」「女性の筋力トレーニング講座」を6月に開催します。体調を整えて、日程調節してご参加ください。

## キッズ水泳教室

6月7日(日曜日)

受付 10時~10時半  
開講式 10時半~11時半  
対象 年長児~小学1年

## 認知症予防は十分な睡眠で予防することが出来るという放映があった。

就寝後までもなく深部体温が十分低下しないまま目覚めている人は物忘れがひどくなり、将来認知症のリスクが高まるという。深部体温を正常化するためには、朝の散歩(太陽の光の下)20分以上、就寝2時間位前に入浴し、浴槽につかって疲れを取り、7時間熟睡することで、記憶力がアップするという。試してみたいかがでしょう。(多田)

## 親子水泳教室

6月28日(日曜日)

- 受付 10時~11時半
- 開講式 10時半~11時半
- 対象 オムツの外れた3歳~4歳(年中児)と保護者

## 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出来ます。

6月6日(土曜日)  
10時~15時(正午~午後1時除き)  
申込み不要。直接お越しください