



プール情報

発行日

2016・2・15
No.246

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

10人に記念品!

プール利用者手帳登録者634人。
1月中手帳終了者40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40人			
No	1~25冊	26~31冊	32~40冊
1	2122	2567	2114
2	2136	2590	2325
3	2184	2606	2365
4	2202	2618	2369
5	2209		2409
6	2220		2430
7	2324		2482
8	2328		2568
9	2386		2598
10	2392		2603
11	2473		2607
12	2564		2613
13	2566		2683

3冊(5人)、6冊(2人)、9冊(3人)の10人に、YS利用優待券を贈呈しました。

第3期水泳教室

231人が集う!

申年になって初めての水泳教室がにぎやかにスタートしました。231人中初参加者(20人)を迎えて、1月19日からそれぞれの教室に分かれて活動を開始しました。

真冬の期間ですが8回の皆勤をめざし皆さんイキイキしています。

開講式は、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。

水中散歩レッスン



フレッシュ教室

アクア健康教室



平成27年度第3期 水泳教室参加者状況					
教室	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
参加人数	47人	47人	20人	56人	61人
初参加	3人	5人	1人	1人	10人
男	5	5人	5人	8人	28人
女	42	42	15	48	33人

②さわやか水泳教室①



年齢別参加者状況					
教室	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
29歳未満	0	0	0	0	7歳 2
30歳代	0	0	2	0	8歳 17
40歳代	0	1	1	1	9歳 23
50歳代	2	2	6	4	10歳 11
60歳代	24	24	9	37	11歳 8
70歳代	19	15	2	12	12歳 0
80歳代	2	5	0	2	
平均年齢	69歳	69歳	59歳	66歳	9歳

地域別参加者状況						
地区名	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	4	1	0	9	8	22
大船渡町	7	12	4	12	8	43
盛町	6	4	2	7	1	20
猪川町	11	8	4	10	21	54
日頃市町	1	0	1	0	2	4
立根町	10	10	2	4	8	34
赤崎町	4	3	3	5	4	19
楨里	0	1	1	0	0	2
三陸町	1	1	1	1	0	4
経喜津	0	0	1	0	3	4
吉浜	0	0	1	0	3	4
市外	3	7	1	8	6	25
合計	47	47	20	56	61	231

キャンプのプレゼント!

神奈川県立の東海大学水泳部3人が、震災被災地応援イベントでの募金で水泳キャップ「僕たちの未来は夢と希望しかない!」を作り、児童水泳教室の61人にプレゼントする為

開講式に来館しました。その後、模範泳法などを披露し交流を図りました。



児童水泳教室②



児童水泳教室①



筋力測定会

日時 2月27日(土)
10時~15時
昼休み1時間除き

会場 YSセンター
エントランスホール

*専用の機器に数秒間裸足で乗るだけで、体内の**脂肪**・**脂肪**・**筋肉**の量を測定し、身体に占める割合を示したデータを手にすることができます。
申込不要(直接来館)

第2回 中高年の筋カトレーニング講座



日時 2月29日(月)
10時~12時
9時半~健康チェック
会場 YSトレーニング室
持ち物 運動靴・汗ふき・
利用料 (300円)or(200円)

ひよこ

筋肉は、眠っている時縮む傾向にあります。皆さんはどんな目覚めをしますか。
身のこなしがしなやかな猫は、昼寝から目覚め大きくストレッチします。ストレッチには、体温上昇、血流促進、腱や靭帯を柔軟に保ち、関節軟骨に栄養を与え隙間にたまった堆積物を除去する等様々な働きがあります。
1日のはじまりは、猫のストレッチをイメージし、床の中の背伸びからスタートしてみませんか (多田)