

ご注意ください m()m

5月2日は休館日です！

すでにお手紙でお知らせしておりますが、館内改修工事の為、5月2日を休館日とさせて頂いております。振替営業日は5月30日です。お間違えないようご注意ください。

～かつぱのつぶやき～

熊本・大分地震の被害により亡くなられた方に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。一刻も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

私たちが今こうしていられることに感謝し、二度とない「今」を一所懸命生きなくてはいけないと思います。

純粋に今思うことを行動できる自分でありたいと思います。

「成す」今年一年しつかり目標を持ち

太らないために！

太らない食べ方5つのルール



ルール④ 太りにくいメニューを覚える4
ダイエット中の食事でちょっと気がけるだけでカロリー調整になります。食事は積み重ねただけにちょっとが大きな差になることも。

【外食で気をつけたいこと】

(居酒屋テクニック)

- ①お酒は量がわかるように飲み切りサイズを！
瓶やピッチャーでは自分が飲んだ量がわかりずらいですね。ジョッキ一ならOK！
- ②食べやすいものより手間がかかるものを！
食べやすいとつい食べ過ぎて次を... 食べにくいと食べてる間に満腹中枢がいつぱいに！
- ③食べ合わせNGはどちらかを残す！
組合せNG
糖質 + 糖質：例) ラーメン + ごはん
脂質 + 脂質：例) エビフライ + タルソース
糖質 + 脂質：例) ピザ + コーラ

セットものや付け合わせに組合せNGが結構あります。最高の組合せなのですが、涙を飲んで片方をあきらめましょう！

かつぱのひとごと ～ 2016.5月号 ～

平成28年4月22日 発行 (Vol89)



発行元 株式会社 諫早スイミング
(文責) 久野 功二
(健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)
〒854-0071 諫早市永昌東町22-50
TEL 24-0118 FAX 24-0145
ホームページhttp://isahaya-swimming.com
メールeisyouhigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登場！
ブックマークへ登録してね！

【四季を楽しみましょう】

日本には四季(春夏秋冬)の他に、立春からはじまり、春分夏至、秋分、冬至や立春、立夏、立秋、立冬。そして大寒で締めくられる二十四節気。それをさらに七十二候に分け自然を楽しむ習慣がありました。忙しい現代だからこそ、少し四季を楽しんでみませんか。

二十四節気	七十二候	新暦	旬のもの	
			野菜	魚介
穀雨 こくう	初候	4/20～4/24	蘆始生	新生蒨
	次候		あしはじめてしやうず	シゴホウ
	末候	4/25～4/29	霜止出苗	よもぎ
立夏 りっか	初候	5/5～5/9	牡丹華	いとし
	次候		4/30～5/4	ぼたんはなさく
	末候	5/10～5/14	蛙始鳴	人參
			かわずはじめてなく	コジン
			蚯蚓出	キンダイ
			みみずいずる	莓
				イチゴ
				イサキ

暦のうえではもう夏なんですな(*^-^*)

年末には「成した」喜びを味わいましょう。

【5月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 1日・8日・15日・22日・29日

祝祭日 3日(火)～5日(木)

月末休館日 31日(火) 臨時休館日 2日(月)

【6月休会の届出期限】 5月31日(火)
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。
※3ヶ月以上連続の休会はできません。
休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

【5月末退会の届出期限】
① 5月15日(日) 手数料不要
② 5月31日(火) 手数料540円必要
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

ちよつとクスツ！シルバー川柳

「こないだ」と五十年前の 話する(*^-^*)

会員ご紹介チケット (本券で1名様有効)



ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。会員紹介特典にてご入会頂けます。(御提出時のみ有効)
(ご入会諸費用2,000円)

ご紹介会員氏名： _____
(無記名無効)

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限：2016/05/31

お友だち紹介
キャンペーン！

皆さんの周りに運動を始めたい！というお友だちはおられませんか？
今、あなたのご紹介でとってもお得にご入会頂けます。

ご入会諸費用 **2,000円** + 5月16日迄にご入会すると6月の月会費が半額！！

【内訳：入会金、5月月会費、入会事務手数料、年間管理費】

ご紹介頂いたあなたへ！ イオン商品券 **1,000円** + **いばりパークオリジナルバスタオル**