

水泳って一生役に立つ習い事です！しっかり身につけましょう！！

全身をハムス良へ◎

浮力により、関節や骨への負担が少ない。他のスポーツに多い、体の片側だけを使うのではなく、左右対称の動きを繰り返すので、全身をバランスよく鍛えられます。成長期の運動として最適な運動といえます。

基礎体力がつく◎

全身運動＋呼吸の制限。他の運動にはない特徴。少ない酸素での運動能力はバツグン！また水の抵抗により、陸上より動きより体力を使います。短い時間での運動効果◎

体が丈夫になる◎

水圧を受けながらの運動で心肺機能向上◎。水温により体温調節機能が向上。水の刺激が皮膚を鍛え、自律神経の働きを高め、風邪等に対する抵抗力が強くなっていきます。

スイミングは、「自分の命を守り」・「健全な心身の発育を助け」・「頭がよくなる」習い事なのです。

いかに泳ぐ時のため◎

毎年多くの方が水の事故の犠牲になっていきます。海、川、池...身の回りには水が沢山！「ウ・イ・テ・マ・テ」みんなならわかりますよね。水泳は身を助けますよね。

ストレスの解消◎

子どもだってストレスや悩みを抱えていますよね。お友達と一緒に思いっきり身体を動かすことで、頭も心もスッキリ！そんな時間を大切にしましょうね。

意外?! 脳にも◎

水の中は無重力状態なので色々な動きができます。これが空間認知能力を鍛え算数の図形問題が得意に！泳ぎは体幹・両手足・呼吸動作などで、全身を同時に動かすので脳の発達にも◎

～新中学一年生になるお友達へ～ 【泳げる力！部活&チャレンジ応援コースで活かしてみよう！】

チャレンジ応援コースは、中学校の水泳部で頑張るお友達のためにつくられたコースです。

センターには選手コースもありますが、夕方6時30分～8時30分の2時間練習。そこまでは...でも、県大会には出場してみたいという子を応援するコースです。夏場は部活を中心に練習して、冬はセンターで練習できるから、部活の仲間ともしっかりコミュニケーションを取りながら、でも冬場の練習でバッチリ差をつけられます！！

チャレンジ応援は、現在の練習時間で毎日練習できるので、基礎体力は向上し、夜は勉強もしっかりできます。毎日だから1週間単位で練習計画が立てられとても効率的に練習できます！

毎日練習出て、月会費は5,400円！
毎回バスを利用しても週1回分の料金でOK！
毎週月曜日の特別レッスンを受けられます！



【3月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 5日・12日・19日・26日

祝祭日 20日(月) ※ 21日(火)迄に振替申込みができます。

月末休館日 29日(水)～31日(金)

【4月休会の届出期限】 3月31日(金)
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。
※連続休会は2ヶ月迄お受けできます。

休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

【3月末退会の届出期限】

- ① 3月15日(水) 手数料不要
 - ② 3月31日(金) 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。

各種届出の注意点
休会届
退会届

必ずご確認下さい！

〒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>
メールアドレス eisyoughigashi-1@isahaya-swimming.com



かっぱっ子のひとりごと 2017.3月号

平成29年2月22日 発行 (Vol199)
(文責) 久野 功二 (健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)

ご紹介キャンペーン！間もなく終了！

お友だち ご紹介 3/7(火)迄
etc...
会員の貴方のご紹介で、とってお得にご入会いただけます！

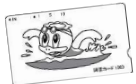
(ご入会時に必要な金額) **5,000円** (税込)

【金額に含まれるもの】入会金・入会事務手数料・年間管理費・水着、帽子代・ご入会月の月会費
さらに！今回は「バッグ」と「ご入会月のバス施設費」をプレゼント！
(バス利用者の方のみ)

《すべて込み！5,000円でスタートできます!!》

そしてお
ご紹介した
キミには一
定のご優
待です！

図書カード1,000円分
オリジナルバスタオル
(フカフカの今治タオル)
をプレゼント！



プール情報

- ・進級判定・・・3月13日(月)・15日(水)～21日(火)
学年最後の進級判定。新学年は新しい級で迎えられるよう頑張りましょうね^^♪
- ・水中運動・・・3月22日(水)～28日(火)
思いっきり体を動かし、インフルエンザを吹き飛ばしましょう！



ちよつと頭の体操

【調べる力】 自分の力で調べて確認してみましょう！
各問の答えを調べてみましょう！

- 第一問 ジャイアントパンダのしっぽの色は、白？黒？どっち？
- 第二問 シャチの背びれの色は、白？黒？どっち？
- 第三問 ピアノの鍵盤88本のうち、多いのは白いキー？黒いキー？
- 第四問 囲碁(いご)で使う碁石。大きいのは白石？黒石？どっち？
- 第五問 黒い五角形と白い六角形でできているサッカーボール。五角形は12枚ですが、六角形は何枚？

※答えは右上に

プールからのお願い

- ① 住所や電話番号を変更されました場合は、必ずプールに連絡をお願い致します。プールからの連絡ができない場合、お子さまの事故につながる場合がございます。
- ② プールをお休みされます場合、ご連絡をお願いいたします。特にスクールバスをご利用の方は、欠席確認で運行に支障をきたす場合がございます。スムーズな送迎にご協力をお願いいたします。
- ③ バスをご利用にならない場合は、保護者の方よりその旨の連絡をお願い致します。

会員ご紹介チケット (本券で1名様有効) ※コピー可

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5,000円でスタートできます。)

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：2017/03/07

エコキャップ 活動報告
1月現在総発送数： 806,875個 2月発送数： 13,528個 2月末現在総発送数： 820,403個
ワクチン： 986.3人分
Co2 削減： 6178kg 分

忘れ物・落とし物は、原則として3ヶ月を目途に処分させていただきます。忘れ物・落とし物については受付にてお尋ねください。