

【災害時等における休館について】

今年も本格的な台風の季節になってきました。ご入会時にお渡ししておりますご利用ガイドでもご案内させていただいておりますが、弊社では、会員のみなさまの来館時の往復の事故防止と、弊社ご利用時の建物への被害があった際の怪我防止の観点より、次の基準において下記の状況各号のいずれかに該当する際は、全館臨時休館させていただきます。

- ① 諫早市内の小中学校が休校となった場合
- ② 諫早市内に避難勧告が発令された場合
- ③ 台風（暴風圏）が本県にさしかかると、直撃予想前日18時までに予想された場合。

判断の基準は人それぞれあるかとは存じますが、万が一のことを考えますと、命に係わることでありますので、弊社としましては、公的な機関の判断に準じて判断してまいります。また自然が相手のことですので空振りすることもございますが、そのこととはご理解いただけますようお願い致します。現在のところ天候回復等で途中から開館することもございません。

休館のお知らせは、弊社ホームページに掲載しております。<http://www.isahaya-swimming.com>

ホームページでご確認いただけない方は、お電話でご確認の上ご来館下さいませようお願い致します。留守番電話または呼び出し音が続く場合は、休館させていただきます。ご理解の程よろしくお願い致します。

「素」の自分で素敵な自分になる！

太らない体をつくらう！

「白米・食パン・白砂糖」は太るもと？



白米は玄米や胚芽米、パンなら全粒粉パン、砂糖なら黒砂糖が太りにくい食材になります。

精製されていない食物の利点

- ・食物繊維が豊富
 - ・ビタミン等栄養素が豊富
 - ・噛む回数が必然的に増え、食べ過ぎに効果的
- 全部はムリでも、やれることだけでも違いが出ますよね。食事は積み重ねですから(^_^)

かっぱのひといごと ～ 2017.9月号 ～

平成29年8月22日 発行 (Vol.105)



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eisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



【四季を楽しみましょう②】

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		
			草花	他	
処暑	未候	禾乃登る こくものみのる	9/2～9/6	無花果 鱸 イシヅク イシ	
	白露	初候	草露白し くさのつゆしろし	9/7～9/11	秋の七草 鳥鯉 アキノナクサ シマアジ
		次候	鶺鴒鳴く せきれいなく	9/12～9/16	梨 鮑 ナシ アワビ
秋分	未候	玄鳥去る つばめさる	9/17～9/21	茄子 昆布 ナス コンプ	
	初候	雷乃声を収む かみなりこえをおさむ	9/22～9/27	彼岸花 はぜ ヒガンバナ ハゼ	
		次候	蟄虫戸を坯す ずごもりのむしとをぞす	9/28～10/2	里芋 秋刀魚 サトイモ サンマ

内面からにじみ出る美しさで見た目も美しく。

【9月の休館日】 お間違えないようご注意ください！

日曜日 3日・10日・17日・24日

祝祭日 18日(月)・23日(土)

月末休館日 29日(金)～30日(土)

【10月休会の届出期限】9月30日(土)
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。

【9月末退会の届出期限】
① 9月15日(金) 手数料不要
② 9月30日(土) 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。

ちよっとクスッ！シルバー川柳
還暦は 鼻たれ小僧 おらが村 (*^-*)

ず・どどど

問. 今さら聞けないことわざ。
□に入る語句は？

- ① 雨□の□
物事が続いて起こることのたとえ。
- ② □の蔓に□□はならぬ
子どもは親に似るもののとえ。



(9月29日18時～10月2日の18時) 9月29日18時～10月2日の18時 ② 鳥の羽根 ① 天を

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)
(2週間無料お試し・入会金0円・ご入会月会費半額)

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: 2017/09/28