

11月30日(木)は通常営業日です
 12月28日の臨時休館日の振替営業日です。通常の木曜日と同じレッスンがあります。いつも通りご利用下さい。

12月28日(木)は臨時休館日です

少しでもカラダにいい食習慣を身につけましょう!

食の改善は、なかなか難しいですね。でもどっちを食べようか迷ったときに、少しでも身体にいいものにするにはできるかも・・・!

どっちを選ぶ? 個数は同じ

焼きぎょうざ と シューマイ

どっちを選ぶ? ※答えは右上

ペペロンチーノ と カルボナーラ

「素」の自分で素敵な自分になる!

～かっぱのつぶやき～

先日久しぶりに「白いかもめ」に乗って福岡に。白いかもめは、レザーシートの臭いと揺れで、ちょっと苦手でしたが、行きのかもめは布製のシートになっており、乗り物酔いすることなく到着。帰りのかもめはレザーシートでやはり乗り物酔いで少しダウン。でもまだまだ、身体が衰えておらず敏感に反応するというので「よし!」(^_^)で、福岡は研修参加のために行ったのですが、そこで少しカルチャーショックなことが... 約80名位の参加者の中で男性は約4割位。約30名の男性参加者の中で、スーツにネクタイ姿の男性は、なんと! 私1人(^_^;) ほとんどの人が、遊びに行くの? というような格好・・・(私の感覚で) 自分の服装は、相手への気持ちの表れ。教を乞う方への服装はスーツが当然と教えられてきた私にとって? でありショックでもありました。数の多さが(^_^) 服装の良し悪しにこだわるつもりはありませんが、何かが違うように感じ、大人が子どもに伝えきれなかったことの一つにも感じてしまいました。考え方が古くなったのですかね? (^_^;)

かっぱのひとごと
 ~ 2017.12月号 ~

平成29年11月24日 発行 (Vol.108)



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



携帯サイトが登録! フックマークへ登録してね!

【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
小雪	末候	12/2~12/6	せろり	鱈
	初候		セロリ	ホウ
大雪	初候	12/7~12/11	ふるふき大根	鱒
	次候		フロキダイコン	ブリ
	次候	12/12~12/15	ねぎ	真牡蠣
	末候		ネギ	マガキ
冬至	初候	12/21~12/25	葎	鮭
	次候		コウ	サケ
	初候	12/26~12/30	千両・万両	鮪
	次候		セリヨウ・マンヨウ	マグロ
	初候	12/26~12/30	南瓜	鯉
	次候		カボチャ	コイ

内面からにじみ出る美しさで見た目も美しく。

【12月の休館日】お間違えのないようご注意ください!

日曜日 3日・10日・17日・24日・31日

祝祭日 23日(土) 臨時休館日 28日(木)

月末休館日 29日(金)・30日(土) ※完全休館日となります。

休会届 【1月休会の届出期限】 12月31日(日)
 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。

退会届 【12月末退会の届出期限】
 ① 12月15日(金) 手数料不要
 ② 12月31日(日) 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。

ちょっとクスツ! シルバー川柳
 徘徊と 噂されて 散歩を止め (*^-*)

ザ・クイズ

問. 今さら聞けないことわざ。口に入る語句は?

- ① 傍口八口
 第三者の方が物事がよく見え、的確な判断ができる意
- ② 起きて口畳寝て口畳
 むやみに富を望まず、満足を知ることが大事の意

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)