



【れんらくアプリへの登録をお願いします】

臨時休館等の連絡が携帯スマホに届くようになります！

スマホはアプリに。携帯ならメールに簡単に登録できます。

登録方法がわからない場合は、弊社スタッフにお尋ねください。機種の違いから、不慣れな操作になるかもしれませんが、お手伝いさせていただきます。お気軽にお声がけください。

～ご協力をお願いします～

送迎の車の建物入口付近の待機駐車は、通行の妨げ（事故の可能性）となりますのでご遠慮ください。駐車場での乗降をお願いいたします。

ここで生まれた「運動」と「仲間」との縁！

健康クイズ！正解はどれ？

- Q1. 便秘解消に効果があると言われている食べ物はどれでしょうか？
① するめ ② 豆腐 ③ コンニャク
- Q2. 病院で薬をもらって飲んでいたら症状がすっかり治まりました。残った薬は？
① 飲むのを辞める ② 症状が収まった翌日のみ飲んでおく ③ 全部無くなるまで飲む
- Q3. 腹痛を軽減できる姿勢はどれでしょうか？
① 背筋を伸ばす ② 体を反る ③ 少し前屈みになる

①: 30 ②: 20 ③: 10

※理由はネット等で調べてみてくださいね。すぐにわかりますよ(^_^)

かっぱのひとりごと ～ 2024.4月号 ～

2024年3月22日 発行 (Vol.183)



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 leisyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



弊社HPは
コチラから

～かっぱの健康コラム～

【ちゃんと春！感じてますか？】

春にはちゃんと順番があって、「光の春」「音の春」「気温の春」の順番でやってくるとか。「光の柔らかさを目で感じ」「鳥などの声を耳で感じ」「肌で温かさを感じ」という感じですかね(^_^)で！プラス舌で感じる春もありますよね！春が旬の魚介類です!(^^)!

魚介類	3月	4月	5月
ニシン	○	○	○
メバル	○		
サヨリ	○	○	○
サワラ	○	○	○
イカナゴ	○		
カツオ	○	○	○
ホタルイカ	○	○	
サクラマス	○	○	○
サクラダイ	○	○	
サクラエビ		○	○
ハマグリ	○	○	
アサリ		○	○

もういくつ味わいましたか？
美味しく食べて、しっかり運動！
正しい春の堪能のやり方ですかね？！

「健康」に欠かせないこのご縁を今年も大切に！

【4月の休館日】 お間違えのないようご注意ください！

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝日等 29日(月) ※完全休館です。

月末休館日 30日(火) ※改修工事予定のため完全休館とさせていただきます。

【5月休会の届出期限】 4月30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。

【4月末退会の届出期限】
① 4月15日(月) 手数料不要
② 4月30日(火) 手数料550円必要
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

ちよつとクスッ！シルバー川柳
年だもの 最後だわと またハワイ (p*^-~*)

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)
※受付時、その他実施中のキャンペーンがある場合、お得な方をご案内します。

ご紹介会員氏名: _____
(無記名無効)

本券は換金できません。有効期限: 2024/4/27