

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。

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よ。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・・・！



「素」の自分で素敵な自分になる！

～かっぱのつぶやき～
 最近何やら車の運転で物騒な事件が、新聞テレビでよく報道されていますね(˘˘) 暴力を振るうことはもちろん許されることではないのですが、事件の発端は意外と被害者の方ではないかな？と思うこともあります。知らず知らずのうちに揉め事の種を蒔いているのかもしれないという事です。私は大型車両を運転します。高速道路や一般道の走行中、他車が車線変更で私の前に入ってくる時、車間が狭くてブレーキを踏まされることが少なくありません。(急も含む) 大型車両は、ブレーキの制動距離が、普通車より長く止まりにくく、車間距離を長く取る必要があります。もちろんこれは大型車を運転するから知っていることであり、大型車を運転しない人はわからないことではありますが、運転中いきなり直前に来られると、正直少し「イラッ」とする時があります。人は知らず知らずに、他人に迷惑をかけていることを忘れないようにすると同時に、だからこそ他人にも寛容にならないといけないなあ～と改めて感じる今日この頃です(˘˘)

かっぱのひとりごと
 ～ 2017.11月号 ～

平成29年10月23日 発行 (Vol.107)



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



【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
霜降 (そうこう)	末候	11/2～11/6	薩摩芋	かわはぎ
			サツマイモ	カワハギ
立冬 (りっとう)	初候	11/7～11/11	みかん	ひらめ
			ミカン	ヒラメ
	次候	11/12～11/16	ほうれん草	毛蟹
			ホウレンソウ	ケニ
末候	11/17～11/21	水仙	甲いか	
		きんせんこうばし	スイセン	コウイ
小雪 (しょうせつ)	初候	11/22～11/26	りんご	くえ
			リンゴ	クエ
	次候	11/27～12/1	白菜	かます
			ハクサイ	カマ

内面からにじみ出る美しさで見た目も美しく。

ザ・ジロウジ

問：今さら聞けないことわざ。□に入る語句は？

- ① 古い□に□咲く
一度は衰え弱ったものが、再び取り戻すこと
- ② 古い□は□がらぬ
老木が柔軟性をなくすことから老人の頑固さ



昭和44年刊11条② > 昭和44年刊11条① < 最

【11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 3日(金)・23日(木)
 月末休館日 29日(水) ※完全休館日となります。

各種届出の注意点

休会届 【12月休会の届出期限】11月30日(木)
 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。

退会届 【11月末退会の届出期限】
 ① 11月15日(水) 手数料不要
 ② 11月30日(木) 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。

お友だち紹介キャンペーン!
 水が気持ちいい季節となりました。そろそろ何か運動をしようかな? というご家族やお友だちはおられますか? そんなご家族やお友だちが今、あなたのご紹介でとってお得にご入会頂けます。

ご入会諸費用 **2,000円** + 11月7日(火)迄にご入会すると12月の月会費が半額!!
 【内訳：入会金、ご入会月会費、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** + **イオンオリジナルバスタオル**

【キャンペーン期間】12月7日(木)まで