

ユープル（塩竈市温水プール）では多様な教室を開催しております。

教室開催のお知らせ



教室					料金	
水泳教室A	水慣れ・クロール・背泳ぎの練習	月・19時	水・10時	金・14時	登録料	1,000円
水泳教室B	平泳ぎ・バタフライの練習	月・20時	水・11時	金・15時	各教室（1回）	600円
水泳教室C	4泳法の練習	月・14時	水・19時	金・10時	回数券（5枚綴）	2,500円
エキスパート	大会を目指すなどの泳力アップ練習	月・15時	水・20時	金・11時		
水中運動	水の中での歩き方、運動の紹介	水・14時	木・19時	土・10時		
アクアビクス	水の中で音楽に合わせての運動	木・11時	土・19時			
ヨガ教室	心身のバランスを整え柔軟性をアップ	金・19時半				

詳しくはユープル（塩竈市温水プール）まで。

TEL 363-4501

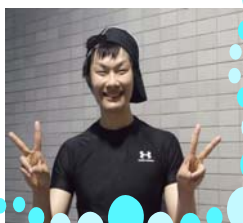


『ニューフェイス現る!』

初めまして。土曜日・夜7時~のアクアビクスを担当させていただいております山本です。

4月から週1回みなさまと一緒に楽しく汗を流しています。水中では体が軽くなり、関節への負担が軽減します。また、水の抵抗があるため、陸上よりもたくさんの筋肉を使えますので、運動に慣れていない方も安心してご参加いただけます!!

皆さん僕と一緒に笑顔のキャッチボールを楽しみましょう。プールでお会いできる日を楽しみにしています!!



「やってみよう!ノルディックウォーキング」

日時 6月13日(土)午前10時~12時

場所 塩竈市体育館

費用 500円

準備物 運動できる服装・上靴・飲み物・帽子
ポール（レンタルは事前申込必要）

屋外に出る場合がありますので帽子を用意してください。

問い合わせ 塩竈市体育協会(体育館内)

TEL 362-1010

ノルディックウォーキングってね!

ポールを使って行なうフィンランド生まれのスポーツです。ポールを使うことで全身運動となりどなたにも向いています。

編集後記

日本人の平均睡眠時間は、7~8時間といわれております。しかし個人差があるので「絶対8時間」という訳ではなく、その人の睡眠時間と、昼間眠気を感じる人が少ないそうです。でも時として眠れない場合は、どのようにしたら良いのかわ情報を集めてみましたので紹介しますね。
快眠のためには…起床・就寝時間をなるべくずらさない、ぬるめのお風呂にゆっくり入る、毎日程よい程度の運動をする（ウォーキングやストレッチなど）がポイントのようです。でも春眠暁を覚えず…の季節柄眠れない心配は無用でしょうか。
早々

次に ⑤左手親指と右手小指を同時に出す
これを交互に知っている歌でも歌ながらやってみよう。はじめはゆっくりでOK。
間違い大歓迎! それ面白い



- ①両手を上に向けて握る
- ②右手親指と左手小指を同時に出す
- ③グーに戻す
- ④「ほいっ」の掛け声でもう一回

「簡単?指遊び」

用意するもの↓あなたの両手

簡単!!
簡単!!

