



めっきり涼しくなった今日この頃、スポーツをするのに最高の季節です。割目池の周りを半周回って、じゅわじゅわのプールで水中ウォーキング。どうでしょうか？このプラン。



じゅわじゅわの一番お得な利用法は？

60歳以上の方限定
月間通し券

一日何回使ってもらっても結構です！
一ヶ月12回以上使えば回数券よりお得です！

販売価格	5,000円
販売期間	各月の1日～19日まで(休館日を除く)
有効期限	購入月の末日まで
購入時必要な物 * 初回購入時のみ	生年月日のわかるもの (免許証や保険証など)

※ご注意

- ・月間通し券は払い戻しができません。また、他の方への貸与・譲渡も出来ませんのでご注意ください。
- ・毎月1日は朝9時50分より下駄箱前で販売しています。
- ・温泉のみご利用の方も月間通し券はご利用できます。
- ・60歳の誕生日より購入が可能です。



ただ今女性水着の一部ですが、値引き販売を行っています。数は多くないのですが、サイズがあえば、ラッキー！！一度お試しを！



また同時に、フットマーク商品の**注文販売**を行っています。カタログからお好きな水着を選んで注文してください。一週間ほどで到着します。自分だけの水着をお楽しみください！



最近よく後ろ向き歩行をしているお客様を見かけます。昔後ろ向き歩行は認知症の予防になると本で読んだ事がありました。また、背筋が伸びるし、普段使わない筋肉を使うので、とてもいいそうです。しかし、陸上の場合には凹凸があり、慣れないため転倒して怪我をする恐れがあります。その点水中は安心です。でも、他の人とぶつからないように気をつけましょう。



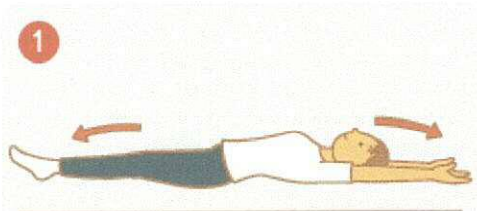
フリーマーケット開催日

11/18(火)・25(火)

《 疲れを取るストレッチ 》

一日の始まりと終わりに、布団の上で簡単にできる。ゆったりと、リラックスしながらやってみましょう。

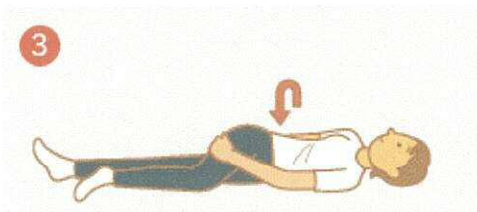
なかなか起き上がれない朝に



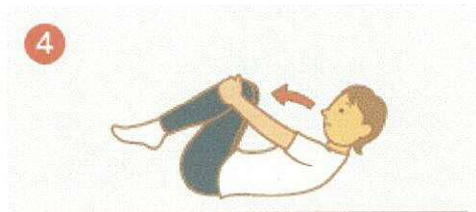
両手両足を思いきり伸ばし、全身のストレッチを行う。



片足をおなかに抱え込み、腰と足の筋肉を伸ばす。



足を交差させて片手で引き、腰をひねる。片足ずつ交互に。



両膝(ひざ)を抱えて、そこに頭を入れるようにして丸くなり、背中全体の筋肉を伸ばす。

1日の疲れをとる簡単ストレッチ

肩から背中をのばす



よつんばいになって腰の位置をキープし両手を少しずつ前へ。息を吐きながら、そのままのポーズを保つ。

肩の筋肉をのばす



図のような形で両手をつなぐ。息を吐きながら引っぱりあう。左右の手をかえて、もう一度トライ。

ももの裏側

ももの内側



足の裏をあわせて座り両手で足首をつかむ。背筋をのばし、ひじでももの内側を押し、息を吐きながら前傾。



図のような姿勢をとり、背筋をまっすぐに保ち、息を吐きながら前傾。同時にタオルを引きながらひじを曲げていく。