

柳泉園だより

2024.07 vol.38

～着衣泳教室～

水難事故に巻き込まれた際、自分の身を守るため
どのようにしたらいいかを学ぶ教室です。

日程：7月25日（木）

時間：9時～9時45分

料金：300円（施設利用料金込み）

対象：小学4年生から

（小学1～3年生で参加希望者は保護者の付き添いが必須です。）

定員：先着8名

持ち物：水着・水泳用帽子・タオル・濡れてもいい服

（Tシャツ・短パン・くつ下）室内履き



今月はイベント盛りだくさんです！
詳細はHPや館内ポスターをご覧ください♪

～親子でレクトレ～

親子でのふれあいを楽しみながら
身体を動かし、親子共に運動します。

お日程：7月27日（土）

時間：12時5分～12時50分

料金：500円/1組

対象：4歳～未就学児と親

定員：先着10組

持ち物：動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物



～マッスルビクス～



用具を使用し音楽に合わせてプール内で水中運動をします。

日程：7月23日（火）

時間：19時～19時50分

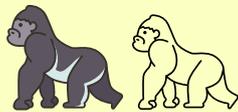
料金：500円（+施設利用料金）

対象：高校生以上の方

（中学生で参加希望者は保護者の参加が必須です。）

定員：先着15名

持ち物：水着・水泳用帽子・タオル・蓋つきの飲み物



～体力向上WEEK～

湯上りストレッチコーナーとトレーニング室に
自重トレーニングメニューを期間限定で設置！！
おうちでも良し、その場でも良し、運動を日々する
ことを習慣づけていきましょう！



★健康増進コラム①★

✨今回は姿勢と健康をテーマにお届け✨

近年、スマートフォン普及によって
極端なうつむき姿勢や猫背がクセになっている人が増えています。

首の緩やかなカーブが無くなりストレートネックになりやすく、頸椎へ
の負担が大きくなります。

椅子の背もたれに寄りかかったり、ふんぞり返って座ると骨盤が後ろに
傾いて腰椎の前方へのカーブが無くなり負担が多くなります。

長時間同じ姿勢を続けていると血流が滞り、肩こりや腰痛など引き起
こす原因となります。

正しい姿勢で健康を保つには時折ストレッチをしたり体幹トレーニング
を行うなど維持する努力をすることが大切です◎



～今月のかわり湯～

3日 お楽しみ湯

7日 ハッカの湯

10日 新鮮トマトの香湯

17日 露天：メロン

ミスト：カボス

24日 ハイビスカス

26日 ひまわり

31日 露天：ミントジンジャー

ミスト：ハーブティー



柳泉園組合厚生施設
東京都東久留米市下里4-3-10

☎042-473-3121



ホームページは
こちらから