

今月のかわり湯

- 4日 桃の葉
- 7日 お楽しみ湯
- 14日 ハイビスカス
- 21日 露天：トマト
ミスト：ミモザ
- 26日 暑さふっとバス
- 28日 レモンの湯



雨の日に体調が悪くなることはありませんか？

雨の日や雨が降ってくる前に急な頭痛・耳鳴り・倦怠感・気分の浮き沈みなど天気の変化に伴って起こる症状は様々です。もともとある症状が悪化する場合があります。このような症状・状態を天気痛と呼ばれています。大きな理由としては気圧の変化により自律神経が乱れることだと言われています。症状を抑えるためには生活習慣を改善したりセルフケアをすることも重要です！血流をよくするためにマッサージなどしていきましょう！

8のイベント予定

月	火	水	木	金	土	日
			1 休館日	2	3	4
5	6	7	8 休館日	9	10 運動の日	11
12	13 サービスデー	14	15 休館日	16	17	18
19 ものづくり教室	20 レクトレ	21	22 休館日	23 キッズ・親子フラダンス	24	25
26 風呂の日	27	28	29 休館日	30	31	

夏休みはイベント盛りだくさん

★ものづくり教室★

- ①紫外線ブレスレット
つけているだけで紫外線の強さがわかるブレスレットが簡単にできるよ◎
作ってお友達に自慢しちゃお！
日時：8/19（月）10：30～11：00
対象：小学生
定員：8名
参加費：500円



- ②万華鏡をつくろう♪
万華鏡の仕組みを学びながら自分だけのオリジナル万華鏡をつくろう！
日時：8/19（月）11：15～11：45
対象：小学生
定員：8名
参加費：500円



★キッズフラダンス★

- ハワイアン音楽にあわせてダンス♪
日時：8/23（金）11：15～12：15
対象：3歳～小学生
定員：15名
参加費：800円
持ち物：動きやすい服装
タオル・飲み物



★親子フラダンス★

- お子様と一緒にたのしく踊りませんか
日時：8/23（金）12：45～13：45
対象：年少～年長のお子さんと保護者
定員：10組
参加費：900円
持ち物：動きやすい服装
タオル・飲み物



【申込方法】
 *事前申込みになります（先着順）。
 *定員に満たない場合は当日も受付いたします。
 *申込み受付は教室開始30分前からになります。
 *事務室窓口にて申込用紙を受け取り、記入をお願いいたします。
 券売機にて券を購入後、事務室窓口にお渡しください。
 *お電話での予約・申込もOKです。
 こちらの電話番号（042-473-3121）におかけください。

8/20（火）レクトレ開催

- みんなで遊びながら身体を動かそう！
時間）14：30～15：30
対象）小学1年～2年生
料金）500円
定員）先着10名
持ち物）動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物



9月1日より通常営業へ

- 9月1日（日）よりプールのトレーニング室の営業は夏季営業が終了となり午前10時からオープンします◎
またプールの子供料金が200円になります。

