

9月

### 今月のかわり湯

- 4日 お楽しみ湯
- 11日 くつろぎの月見湯
- 16日 スギナの腰湯
- 18日 椿の湯
- 25日 ねぎらいの湯

### ★9月28日開催！ビンゴ大会★

今年も開催します、ビンゴ大会！  
 小さいお子様から大人まで参加OKです♪  
 時間) 14:30～  
 対象) どなたでも  
 料金) 200円/1枚  
 定員) 先着30名

複数枚購入して参加もOKです。  
 皆様のご参加お待ちしております♡



### 9月のイベント紹介

#### ★ミニミニ監視員体験★

プールスタッフと一緒に  
 お仕事体験をしませんか？  
 実際にプールサイドを巡回したり  
 日常業務を体験するイベントです。  
 日時：9/28（土）13：00～13：50  
 対象：5歳～小学2年生  
 定員：3名  
 参加費：800円  
 持ち物：水着・水泳用帽子・タオル



#### ★Green yoga★

芝生の上で温かい光につつまれながら  
 ヨガでカラダをゆっくり動かしませんか？  
 日時：8/27（金）18：45～19：45  
 対象：高校生以上の方  
 ※お子様もご参加可能です。  
 ご希望の方は事務室まで  
 お問い合わせください。  
 定員：30名  
 参加費：800円（セット割1200円）  
 持ち物：ヨガマット・動きやすい服装  
 タオル・飲み物



#### ★25mタイム測定会★

25mプールでタイム測定してみませんか。  
 (虫よけスプレー・レジャーシートは  
 必要な方のみ)  
 25m泳げる方からどなたでも  
 参加できます。途中立ち止まってもOK！  
 この機会に是非ご参加ください。  
 日時：9/28（土）10：00～10：50  
 対象：どなたでも  
 参加費：プール利用料金



どのイベントも  
 参加者募集中です！是非！参加してね★

### 9月のイベント予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 休館日	6	7
8	9	10 運動の日	11	12 休館日	13	14
15	16	17 サービスデー	18	19 休館日	20	21
22	23	24	25	26 休館日	27 GreenYoga	28 監視員体験 25m記録会
29	30					

### うまく付き合おう！食欲の秋！

暑かった夏が過ぎ、食べ物が美味しく、食欲も回復する秋がやってきます。この時季になると栄養相談の中でも「何でも美味しくてつい食べ過ぎてしまう、おかげで体重が増えちゃった」という方が多くいらっしゃいます。体重が増え過ぎると、からだには大きな負担になり、高血圧や糖尿病、脂質異常症など様々な生活習慣病を引き起こす原因にもなります。旬の食材が多く、つい食べてしまう秋だからこそ、ご自身の食欲をうまくコントロールして楽しく食事をしましょう。

