

寿

# 柳泉園だより

VOI.44

## 令和7年1月号

1月

### 今月のかわり湯

- 5日 南天の湯
- 8日 お楽しみ湯
- 15日 シャンパンの湯
- 22日 日本酒の湯
- 26日 ねぎらいの湯
- 29日 ゆず湯



### ✧テニス教室参加者募集中✧

1月～3月に開催予定の  
教室の参加者を募集しております◎  
現在募集中教室は下記の教室となります。

- 01 中級～中上級
- 03 初級～初中級
- 04 初級～初中級

詳細に関しましてはHPまたは  
気になる方は窓口まで  
お問い合わせください。



### ★ボディーメンテナンス月1回→2回開催へ★

1月より月1回開催を月2回開催に  
変更とさせていただきます。教室内容はこちら↑  
土曜日 12:30～13:15 (レッスン時間45分)  
料金 600円/1回  
対象 高校生以上の方  
持ち物 動きやすい服装・室内履き用シューズ・飲み物・タオル

自重トレーニング&  
ストレッチを楽しもう!



NEW

### スタジオ教室

#### 空手エクササイズまだまだ募集中

1月18日(土)からスタート  
NEWスタジオ教室です!  
空手の基本的な動作を取り入れ  
有酸素運動を楽しむ教室です。  
時間:19時～20時  
参加費:700円(都度支払い)  
持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物  
対象・定員:高校生以上の方・20名  
皆様のご参加・ご応募をお待ちしております!



### ★1月4日(土)お年賀プレゼント★

営業初日となる1月4日(土)に  
施設をご利用になられた方限定で  
お年賀のプレゼントを行います。  
先着順となり、数には限りがございます。  
無くなり次第配布終了となります  
ので予めご了承ください◎



## 1月

### のイベント予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 営業開始
5	6	7	8	9 休館日	10 運動の日	11
12	13	14	15	16 休館日	17	18
19	20	21 サービスデー	22	23 休館日	24	25
26	27	28	29	30 休館日	31	

### ★健康コラム★

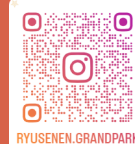
\*「冷え性」と「低体温」の違いって?

冷え性とは、  
人が寒さを感じない程度の温度環境で手足などが冷えること。  
低体温とは、  
代謝によって発生する熱と、  
体から逃げていく熱のバランスが崩れ、  
深部体温が35度以下まで低くなること。  
現代人の冷えの原因は、基礎代謝の低下、  
食生活、過度な緊張やストレス、睡眠不足、  
自律神経の乱れなど多岐にわたります。  
「冷えは万病の元」と言われているように、  
体や心の不調と冷えが結びついていると考えられています。  
自身の状態を把握しコントロールしていくことが大切です。



Happy  
New Year  
2025

柳泉園組合厚生施設指定管理者  
株式会社オーエンス  
東京都東久留米市下里4-3-10  
TEL:042-473-3121



RYUSENEN GRANDPARK