



2月

今月のかわり湯

2日 行者の湯

5日 アロマラベンダー

12日 ヒーリングアロマ

19日 すだちの湯

26日 竹の湯

2月8日(土) 25mタイム測定会 ～～開催決定～～

10時～10時45分の間、25m6コースにて
minタイム測定会を開催します★
プールをご利用の方であれば
どなたでもご参加いただけます！
参加対象者はプール利用の方になります♪
ご参加希望の方は
開催時間中にプールスタッフに
お声かけください。ご参加お待ちしております！！



ジャイアンツアカデミー

★★参加者募集★★

5歳～小学2年生と保護者を対象とした
イベントを今回も開催します★

2月12日(水)～受付開始☺

詳細はこちら↑

開催日：3月9日(日)

時間：① 10時～11時15分

② 11時30分～12時45分

対象：① 5歳～6歳と保護者

② 小学1～2年生と保護者

定員：各30組

料金：500円/1組

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物
注意事項

雨天の場合16日に開催します。

サンダルではご参加いただけません。

運動靴のご準備をお願いします。



季節のぬりえはじまるよ

2月17日(月)から
季節のぬりえを大募集します★

好きな塗り絵を選んで
色塗りしてきてね☺

書き終わったら、事務室まで
お届けください★

何かいいことがあるかもよ★



テニスコートご利用の方へ

テニスコート利用後

ボールの回収の

ご協力をお願いします。

ボールが置き去りになって

いる事が多々あります。

皆様のご協力をお願い

致します。



2月のイベント予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 休館日	7	8 25mタイム 測定会
9	10 運動の日	11	12 ジャイアンツ アカデミー 申込み開始!	13 休館日	14	15
16	17 季節のぬりえ スタート	18 サービスデー	19	20 休館日	21	22
23	24	25	26	27 休館日	28	

★健康コラム★

わかっているけど続かない…『体にいいこと』を習慣化するには

体にいいことだとわかっていたとしてもなかなか継続できない事が多いです。

今すぐ行う必要のないことはどうしても優先度が低くなりがち…。

では、どうすれば習慣化できるでしょう。習慣化するのに大切なのは、目標設定です。

まず、目指す自分の姿を考えてみてください。運動や食事コントロールなどによって達成したいのはどんなことでしょうか。3kgやせたい、お肌をきれいにしたい、けがや病気にならないように体を鍛えたいなど、いろいろな目的があると思います。

その達成に向けて何をするのか、具体的な行動計画を考え、体に良い行動を習慣化し、なりたい自分、理想の自分を目指しましょう。

また、その習慣は自分の健康への投資にもなるので「今の自分」と「将来の自分」のために、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか☺

柳泉園グランドパークでは様々な教室を開催中です♪

是非運動を生活の一部に取り入れていきたい方ご参加お待ちしております。



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

