

3月
今月のかわり湯

- 2日 紅花の湯
- 5日 お楽しみ湯
- 12日 レモン
- 19日 美肌和漢エキス配合
- 26日 沈丁花の香

3月28日 (金)
キャンドルナイトヨガ
〜開催決定〜

18:45~19:45の間、多目的室3で
キャンドルナイトヨガを開催します♡
対象は小学3年生〜で、料金は1名800円です。
(小学3年生〜中学生の方は保護者の方と
参加が必要になります)
LEDライトのキャンドルの中で
ゆっくり時間を過ごしませんか。
現在事務室にて参加者募集中です!!!
皆様のご参加お待ちしております♡

3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
9 ジャイアンツ アカデミー	10 運動の日	11	12	13 休館日	14	15
16	17	18 サービスデー	19	20	21 休館日	22
23/30	24/31	25	26 運動の日	27 柳こどもまつり	28 キャンドル ナイトヨガ	29

柳こどもまつり

3月27日 (木) 開催決定

①こどもプールまつり

こども(小人)プール無料!
プールサイドで遊べるミニゲームや
流れるプール、噴水プールなど楽しみ沢山!
おもちゃも盛りだくさんで
お子様大興奮間違いなし★☆



②子供風呂アヒルまつり

〜入れてみよう!どんな色のお風呂になるかな?〜
こども(小人)お風呂無料!
子供が主役の楽しいお風呂やっちゃんよ★
入浴剤を1つもらってお風呂に入れてみよう◎
どんなお風呂が出来上がるかおたのしみに♪
一緒におもちゃのアヒルさんも入浴予定です。



③ドクターおさかなやさん

ドクターフィッシュセラピーです🐟
1回5分間 100円で楽しめます。



④にがえ屋さん

15分程度で水彩絵の具でにがえを
かいてもらえるブースです。
先着順のご案内です。
料金: 500円 / 定員: 12名
ご希望の方はお早めにスタッフまで◎



⑤〜癒し処〜

保護者の方へマッサージ
15分程度のワンポイントもみほぐしが
体験できちゃう◎
料金: 500円
対象: 高校生以上の方
定員: 先着8名



⑥みんなのフリマ

大広間にてフリーマーケット開催
先着15店舗募集します♡
1区画: 500円
ご希望の方は事務室までお越しください。



座りっぱなしによる腰痛をなんとかしたい...こまめなストレッチで筋肉をケアしよう

腰痛は長時間同じ姿勢でいるときに現れます。
腰まわりの筋肉が硬くなることで血流が悪化し、腰痛になります。
長時間のデスクワークによる腰痛を防ぐには、ストレッチで硬くなった筋肉を緩めるのが重要!
筋肉のストレッチによって血流が改善され、腰痛の原因である疲労物質が流れやすくなります。
仕事が終わった後はもちろん、仕事でもこまめなストレッチを心がけよう◎大臀筋のストレッチもオススメ!大臀筋は腰まわりの筋肉と筋膜によってつながっているため、リリースを行うことで腰痛改善につながります。慢性的な腰痛が続くと、ぎっくり腰やヘルニアなどを引き起こす恐れもあります。ストレッチで筋肉をほぐして、腰痛予防に取り組んでみましょう。

★地元感謝DAY★

3月17日~20日の4日間館内の地域物産で販売している商品を
通常価格より値下げして販売します♪この機会に地域の特産品をお試しください◎

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

