

- 5日 菖蒲の湯
- 7日 母の日間近
フラワーギフトのお風呂
- 14日 紅茶の香風呂
- 21日 おたのしみ湯
- 26日 潤肌ビタミン
配合風呂
- 28日 すみれの香湯

★季節のぬりえ5月9日（金）～開催★

5月9日（金）～31日（土）の間
季節のぬりえを開催します。
プール受付ロビー付近にて
様々なデザインのぬりえを設置。
完成したら事務室までもってきてね。
何かいいことあるかもよ。
皆様のご参加お待ちしております★



★4歳～小学2年生対象★チアダンス教室開始★

5月7日（水）より全7回で開催★
土曜日 16：45～17：45（レッスン時間 1時間）
料金 600円/1回
対象 4歳～小学2年生のお子様
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

音楽にあわせてダンス♪
まだまだ参加者募集中！



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やすく、腰まわりの筋肉が硬くなることで
血流がとどこおり、さらに悪化します。

適度なストレッチは良好な血流を促し、腰痛予防に繋がります♪

ストレッチ方法としては背伸びや腰回しやお尻の筋肉である「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。ストレッチで筋肉をほぐして、腰痛予防に取り組もう★
今回は椅子に座ったままでも行えるストレッチをご紹介します◎



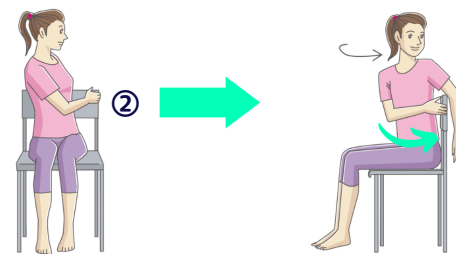
様々なストレッチ 紹介スペース

背中だけでなく
肩甲骨周りの
ストレッチができるよ！
肩こり解消していこう♪

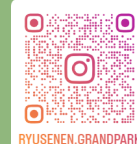
背筋を伸ばしてゆっくりひねる

ゆっくり息を吐きながら

このストレッチは
お仕事の
すき間時間でも簡単に
できるよ！
是非やってみてね◎



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