

# 柳泉園だより

## 令和7年6月号 VOI.49

6月

### 今月のかわり湯

- 1日 ビワの葉湯
- 4日 サクラソボの湯
- 11日 もうすぐ父の日  
いたわりのお風呂
- 18日 夏みかんの香湯
- 25日 ライラックの香湯

### 七夕の願い事を書こう

6/25 (水) より  
プール受付付近にて七夕の笹飾りを  
開始します。みんなの願い事を短冊に  
書いて笹に結び付けてね♪  
お子様だけでなく大人の方も  
是非ご参加ください★



### 6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	28
29	30					

七夕 笹飾りイベント

### ★夏季営業のお知らせ★

7月1日(火)～8月31日(日)までの期間

プール・トレーニング室は午前9時から営業、  
プールの小人利用料は100円(通常200円)となります!!

※水泳用帽子と水着、クツ袋をご用意ください(クツはロッカーにしまってください)。ロッカーは100円のコインリターン式となっております。  
※土日は混雑が予想されます。お客様同士、譲り合ってのご利用をお願いいたします。

### 夏休みこどもイベント第1弾 ★参加者募集中★

#### ①キッズフラダンス

幼児～小学生までが対象のイベントです。  
ハワイアン音楽に合わせてレッツダンス♪  
開催日: 7月25日(金)  
時間: 11時15分～12時15分  
参加費: 800円(当日支払い)  
対象: 3歳～小学6年生  
定員: 15名  
持ち物: 動きやすい服装・タオル・飲み物

#### ②親子フラダンス

お子様と触れ合いながらフラを踊りませんか  
ハワイアン音楽に合わせて楽しもう♪  
開催日: 7月25日(金)  
時間: 12時45分～13時45分  
参加費: 900円(当日支払い)  
対象: 年少～年長のお子様と保護者  
定員: 10組  
持ち物: 動きやすい服装・タオル・飲み物

### ★健康コラム★バランスのいい食事をとり熱中症撃退しよう!!!

ここではバランスのいい食事をしてこれからの季節の天敵熱中症対策の食べ物を紹介★是非参考にしてくださいね★

バランスの良い食事で丈夫な体をつくらう



キッチンでも万全の熱中症対策を



火を使う際は十分な換気を♪

暑さ対策のためのおすすめ食材

バランスよく摂取するとより効果的

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える



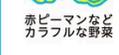
クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える



ビタミンC

免疫力を高める、ストレスへの抵抗力をつくる



旬な野菜も盛りだくさん

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

