

柳泉園だより

令和7年9月号

Vol.52

9月

今月のかわり湯

- 3日 暑さふっとバス
- 10日 ラムネの香湯
- 15日 スギナの湯
- 17日 海洋深層水配合風呂
- 24日 W保湿の美肌風呂
- 26日 潤肌ビタミン配合風呂

★マッスルビクス★

音楽に合わせて水中運動を楽しもう★
運動だけでなく音楽もお楽しみに〜♪
開催日：9/26（金）
時間：19時～19時50分
対象：高校生以上の方
（中学生であれば保護者と一緒であれば参加OK）
料金：600円
場所：25mプール 定員：15名
持ち物：水着・水泳用帽子・タオル・飲み物

★25mタイム記録会★

25m泳げる方を対象としたタイム測定のイベントを開催♪気軽に参加してね◎
開催日：9/20（土）
時間：10時～10時50分
対象：プール利用者で25m泳げる方
料金：プール利用料のみ
定員：時間内であれば人数問わず
場所：25mプール6コース

★ミニミニプール監視員体験★

プールの監視員の体験ができるイベントです。
スタッフと一緒にお仕事体験&
応急手当について学ぼう★
開催日：9/20（土）
時間：13時～13時50分
対象：5歳～小学2年生
料金：600円
定員：5名
場所：プール室内



9月のイベント予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 休館日	5 ★	6 ★
7	8	9	10 運動の日	11 休館日	12 ★	13 ★
14	15 ★	16 サービスDAY	17	18 休館日	19	20 25mタイム記録会 ミニミニプール 監視員体験会 ビンゴ大会
21	22 ★	23	24	25 休館日	26 風呂の日 マッスルビクス	27
28	29 ★	30				

★ビンゴ大会開催★

毎回ご好評いただいている
ビンゴ大会を今年も開催します◎♪
開催日：9/20（土）
時間：14時30分よりスタート
対象：どなたでも
料金：1枚 200円
定員：30名
場所：事務室前
皆様のご参加お待ちしております！

★夏季営業終了しました★

9月1日（月）よりプール・トレーニング室は
通常営業になります。

10時～21時

お間違いのないようご来館ください。

★季節の変わり目の体調変化にご注意★

9月23日（火）は秋分の日です。秋分の日を境に、次第に昼が短く夜が長くなります。秋は過ごしやすい季節になる一方で、「日照時間の減少」「気温差が大きくなる」「夏の冷えの影響」など、体調不良になりやすい時期でもあります。日照時間が短くなると日光を浴びる機会が減り、日光浴で得られるビタミンDやセロトニンが不足しがちになります。ビタミンDが不足すると、骨がもろくなり、骨粗鬆症の原因にも繋がります。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、不足すると慢性的疲労感、意欲低下、イライラなど、メンタルヘルスへ大きく影響し、うつ病の発症にも繋がります。秋を元気に過ごすために、食事・運動が重要になります。適度な運動・バランスのいい食事を心掛けましょう☀

