

柳泉園だより 令和8年3月号

VOI.58

★ジャイアンツアカデミー 3月15日(日)開催決定★

<<現在先着順にて参加者募集中>>

詳細はこちら

開催日：3月15日(日)

時間：①10時～11時15分 ②11時30分～12時45分

対象：①5歳～6歳と保護者 ②小学1～2年生と保護者

定員：各30組

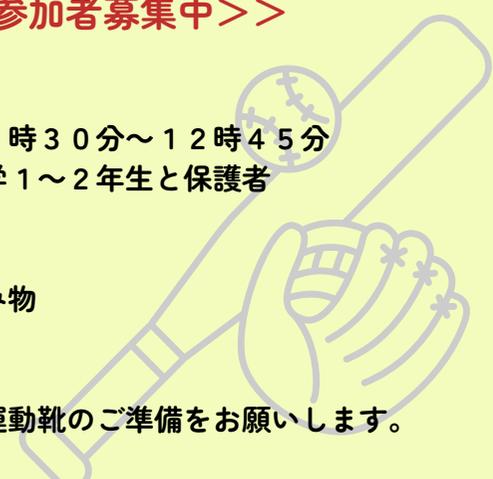
料金：500円/1組

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21日(土)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。



3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
季節のめりえは4日まで						
8	9	10 運動の日 (トレーニング室)	11	12 休館日	13	14
15 ジャイアンツ アカデミー	16	17 サービスDAY (軽食堂)	18	19 休館日	20	21
22	23	24	25	26 休館日	27	28
29	30	31				

3月 今月のかわり湯

1日 紅花の湯

4日 トロピカルマンゴーの香湯

11日 よもぎ蒸し香湯

18日 すみれの香湯

25日 桜の香湯

★3月9日(月) イベント開催★

この日はプールと和室で4月より開催予定の教室をやるよ！詳細はこちら！

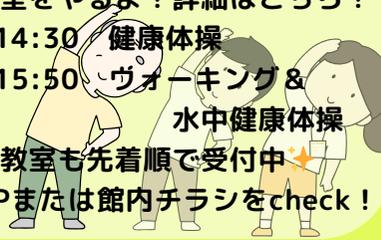
13:45～14:30 健康体操

15:00～15:50 ウォーキング&

水中健康体操

どちらの教室も先着順で受付中

詳細はHPまたは館内チラシをチェック！



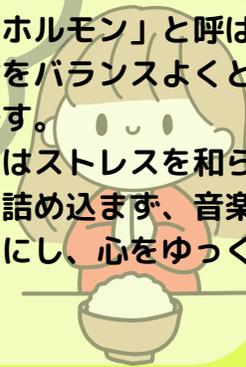
令和8年4月～7月開催 テニス教室の申込みについて

3月14日・21日に4月から開始するテニス教室の申込みを開始します。

※教室によって申込み日が異なりますのであらかじめご了承ください。

～3月の健康ワンポイント～

春は気温・気圧が大きく変化し、生活環境の変化も重なるため、自律神経が乱れやすい季節です。この時期は寝つきの悪さ、熟睡できない、強い倦怠感、集中力の低下、気分の落ち込み、息苦しさや動悸など、心身の不調があらわれることがあります。これらは、体を活動させる交感神経と、リラックスさせる副交感神経のバランスが崩れることで起こりやすくなります。メンタル不調を防ぐためには、まず生活リズムを整えることが大切です。決まった時間に起きて太陽の光を浴びると、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが増え、気分の安定に役立ちます。三食をバランスよくとり、旬の食材で楽しみながら栄養を補うことも効果的です。また、ストレッチやヨガ、ウォーキングなど軽めの運動はストレスを和らげ、副交感神経を高めて心身を整えます。休日は予定を詰め込まず、音楽や読書、好きな香りに包まれるなど“ゆるみ時間”を大切に、心をゆっくりに休めましょう。



HPIはこちら

