

柳泉園だより 令和8年4月号

VOI.1



☆プールの貸切時間が変わります☆

新年度を迎え、25mプールの貸切状況が一部変更となりました。
一般利用の方は、HPや館内ポスターで貸切時間をご確認のうえ、
ご来館ください。

4月 今月のかわり湯

- 1日 艶肌ロイヤルゼリー
- 5日 よもぎの湯
- 8日 ブルーベリーの香湯
- 15日 ゆずの香湯
- 22日 菜の花の香
- 26日 温活リフレッシュの湯
- 29日 ムスクの香湯

この時期寝ても寝ても
疲れが取れづらいのは『春バテ』かも
春は寒暖差や新生活による緊張で、体のリズムが乱れやすい季節です。
そのため、しっかり寝たつもりでも疲れが抜けにくくなることがあります。
朝はカーテンを開けて日光を浴び、朝食をとって体を目覚めさせましょう。
また、軽いストレッチやぬるめのお風呂もおすすめです。
不調が長く続くときは、無理をせず医師に相談しましょう◎

4月より新しい教室はじまるよ😊🎵

新しく始まるスタジオ・プール教室をご紹介します

【多目的室3】

(月) 14:30~15:30 ベーシックピラティス

【和室1】

(火) 14:30~15:30 健康体操

(水) 10:30~11:30 ごろ寝体操 ~揺らぎストレッチ~

【プール】

(月) 19:00~19:50 成人水泳教室 4種目習得クラス

(火) 14:30~15:30 ウォーキング&水中健康体操

16:00~16:50 成人水泳教室 初心者

17:00~17:50 やってみよう!小学生水泳教室

全部で7教室が仲間入りしました!

どの教室も参加者大募集中です☆☆

詳細が気になる方はHPまたは館内ポスターをご覧ください。

4月のイベント予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 休館日	3	4
5	6	7	8	9 休館日	10 運動の日	11
12	13	14	15	16 休館日	17	18
19	20 サービス DAY	21	22	23 休館日	24	25
26 風呂の日	27	28	29	30 休館日		

新4年生の子どもたちへ

プールに遊びに来るときは、
みんなでやくそくを守って楽しく遊ぼう♪

- ◎ 帽子をもってきてね
- ◎ ロッカー用の100円玉と、くつ袋をわすれずにね
- ◎ みんなで仲良く、ゆずりあってあそぼうね



柳泉園組合厚生施設
東京都東久留米市下里4-3-10
TEL: 042-473-3121