



## 【ご利用方法のお知らせ】

プールの利用方法が電話予約ではなく、従来通りの先着受付に変更になります。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための利用制限等は引き続き、継続しております。下記の内容をご確認いただいた上でのご利用をお願いいたします。

【利用方法】 **当日来館による先着受付**

※変更に伴い、従来通り9時からの利用が可能となります。

【利用方法変更日】 **10月1日(金)～**

### 【注意事項】

- 1回の利用は**2時間以内(更衣を含む※延長不可)**とします。
- 密を防ぐため、プールの利用人数を制限しています。  
1グループのご利用は5名程度まででお願いします。  
**※利用人数の上限に達した場合、入館をお待ちいただきます。  
空き次第、順番にご案内いたします。**
- 受付にてチェックシートのご記入をお願いします。  
(※2回目以降はチェックカードのご提示)

今後の感染状況によっては、上記の内容に関しまして変更する場合がございます。お気軽に南プールまでご連絡ください。

9月になりようやく暑さが収まり、ずいぶん過ごしやすくなりました。新型コロナウイルスは暑さのようになかなか収まってくれませんが、夏休みには皆様に会えるのを楽しみに開館準備を進めておりましたが、またの緊急事態宣言により休館となってしまいました。利用方法に關しまして、何度も変更になり、皆様には大変ご迷惑をおかけしております。何かと不便な今日で気疲れする毎日ですが、皆様お互いのりこえていきましようね。

がんばろうね！



### ※プールからのお知らせ※

- 10月18日(月)～25日(月)はボイラー点検・プール槽シート補修・プール槽清掃等のため、臨時休館いたします。
- 専用利用については、当面の間、利用休止いたします。



## わかったかな？



夏号で、何の花の種を植えたかクイズにしてみました。正解は…

➡  
1 輪咲きと違い背丈が低く、枝分かれをし、たくさんの花を咲かせるミニマわりでした。

## 【ミラクルビーム☀️】



見てほしかったな～

# \* タオルを使って身体をほぐそう! \*

南区広域キャラクター  
たぬくん

南市民プールミニ講座

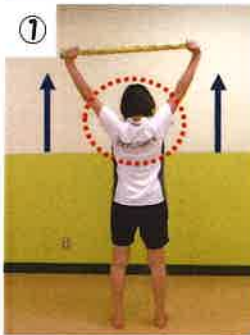


自粛期間...なんとなく身体を動かすことがおっくうになりながちな毎日。皆さんはいかがお過ごしでしたか？  
身近にあるタオルを使って今回はほぐしていきましょう！

## 【ポイント】

- ・無理をしない(気持ち良いところでのばす)
- ・呼吸を止めない
- ・タオルは肩幅より広めに持つ(立位)

## 【肩まわり・胸・背①.②】 各15秒×2~3セット



①タオルの両端をもち、  
バンザイをするように両  
腕を上げていく。

②①のバンザイの姿勢か  
らわきをしめるように、  
肘をひく。

※背中がそらないように



## 【体側】 各15秒×2~3セット



- ①タオルの両端をもち、  
上にあげる。
- ②左手でタオルを真横  
に引き、右側のわき腹  
を伸ばす。左側も同じ  
よう行う。  
(左右交互にゆっくり行  
う)

## 【ウエストまわり】 各15秒×2~3セット



- ①肩の位置でタオルの両端を  
もち、正面にあげる。
- ②腕を伸ばしのまま、上半身を  
右にひねる。
- ③ゆっくり正面に戻り、左へ  
ひねる。  
(左右交互にゆっくり行  
う)

## 【首】 各15秒×2~3セット



- ①タオルを後頭部にあて、タ  
オルの両端をもつ。
- ②下を見るように頭を下げる。  
※決して無理をしません

## 【ふくらはぎ】



### 【ふくらはぎほぐし】

タオルは使わないけどほぐし  
ましょう。

- ①仰向けになり両膝をたてる。
- ②片方の膝の上にもう片方の  
ふくらはぎをのせ、スライド  
させる。同じく反対のふくら  
はぎも行う。

## 【★1:足の裏全体】 各20秒~30秒



- ①仰向けになり両膝を立てる。
- ②右足の裏にタオルをかけ、  
天井に向けて足を伸ばす。
- ③そのまま★2へ・・・

※つま先を自分の方にむける。  
※自分の方にタオルを近づけ  
るとより伸びが分かります。

## 【★2:もも内側・股関節】 各20秒~30秒



- ①★1の姿勢から右手でタ  
オル両端をもち、ゆっくり  
右足へ倒していく。  
(左足はまっすぐ伸ばす)

- ②そのまま★3へ・・・

※腰が痛い場合は伸ばしている足を軽く  
膝を立てましょう。

## 【★3:もも外側・お尻】 各20秒~30秒



- ①★1の姿勢から左手でタ  
オル両端をもち、ゆっくり右足  
を左側へ倒していく。  
(左足はまっすぐ伸ばす)

- ②反対の左足の方も  
★1から★3まで行う