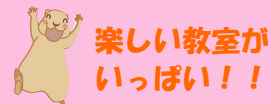


南市民プールだより



厳しい寒さの冬が過ぎ、気温も上がり、春の訪れを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？
4月からたくさんの“新しい”が始まるかと思えます！南市民プールでも多くの新しい水泳教室が始まります！
水泳教室をはじめ、南市民プールは皆様の新たなスタートのお支えになれるよう努めてまいります！
新年度もどうぞよろしくお願い致します！

チケットクラス（前期：4月～9月）



もはや南市民プール名物といっても良いほどご好評いただいているチケットクラス！
新年度はさらに皆様のご要望にお応えできるよう、各クラスの内容をパワーアップしました！
皆様の目標達成の支えになれるよう精一杯取り組んでまいります！

クラス名	内容	期間	曜日	時間	定員	対象
ビギナースイム	水慣れから泳ぎの基本までを学び、クロールの基礎習得を目標としているクラスです。	4/3～9/25 除外日 (夏休み)	火	14:00～14:45	10名 (先着順受付)	 15歳以上 (中学生以下不可)
チャレンジスイム	クロール25m完泳と背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指し、個々の泳力向上を目標としているクラスです。	4/3～9/25 除外日 (夏休み)	火	15:00～15:45		
平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライを個々の泳力に合わせて指導し、基礎とレベルの高い技術習得を目指していくクラスです。	4/3～9/25 除外日 (夏休み)	火	19:30～20:15		
クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎを個々の泳力に合わせて指導し、基礎とレベルの高い技術習得を目指していくクラスです。	4/4～9/26 除外日 (5/30、夏休み)	水	19:30～20:15		
フロアストレッチ	誰でも出来る筋力トレーニングやストレッチを指導し、筋力や体力、柔軟性を身につけるクラスです。	5/14～9/10 除外日 (夏休み)	月	10:00～10:45	15名 (先着順受付)	

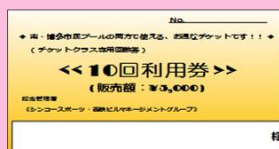
※チケットクラスに参加される場合は回数券を購入していただく必要がございます。

1回券:600円 5回券:2,800円 10回券:5,000円



開始15分前から受付になります！

(チケット)



注目のクラスはなんと言っても
フロアストレッチ！
チケットクラス初の**フロア**での教室！

こどもの日施設無料開放

中学生以下の子どもとその保護者(18歳以上)を対象に施設無料開放をいたします。

日時：平成30年5月5日(土・祝)

9:00～21:00まで(2時間以内)

※小中学生単独での利用は午後6時まで

★中学生以下の子どもを対象に、無料イベントを予定しております。

※詳細は後日お知らせ致します。

お誘い合わせの上、ご利用下さい。
お待ちしております。





頭は8個の骨で構成される頭蓋骨(脳のヘルメット役)とたくさんの筋肉と関わる(表情や噛む為等)細かく分かれた顔の骨で構成されています。この複雑に出来た重い積み木を、最初に支えるのは下顎骨(かがくこつ)です。

正確にいうと、下顎の歯が上顎の歯とかみ合うことで左右のバランスを整え、頭を支えています。

人の歯は、正常な状態で28本、親知らずを含めると32本あります。さらに、舌、顎関節、噛むための筋肉、そして全ての歯牙が意味をなし、体のバランスを保っているのです。このバランスの崩壊は、たった1本の歯を失うことから始まります。

ほとんどの人が、大白歯と呼ばれる奥歯から失っていくのですが、これを放置していると、その隙間を埋めるかのように歯が傾いてきて、かみ合っていた歯が伸びて来ます。

人のカラダというのは非常にデリケートなもの。少しでもバランスが崩れると体調がおかしくなったりします。

また、歯を失い噛む能力が無くなると、カラダにも影響が出てくるのがわかっています。噛み砕くことができないことによる胃腸への負担や、脳への血流不足による思考能力の低下などが一例ですが、アルツハイマーの原因の一つともいわれています。悪くなった歯は放置せず、歯科医院に相談してみることをお勧めします。

出典：hachette 体のふしぎ

引用：平野浩彦：老年者咀嚼力に影響する因子の分析、絵老年歯科医学9(3)1995

～効果的なブラッシング～

① 歯ブラシの選び方

ヘッドが小さく、毛先を当てても痛くない硬さで、持ち手がまっすぐのものを選ぶ。

② 歯ブラシの当て方

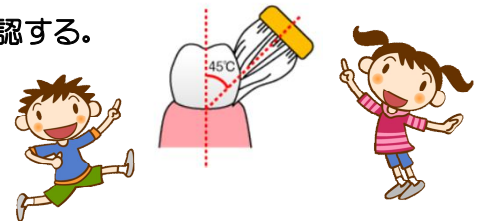
歯と歯茎の境目に45度の角度で軽く当て、歯ブラシの感触を確認する。

③ 歯ブラシはペンを持つように

握る力を入れすぎないようにして、軽く持つ。

④ 歯ブラシを小刻みに横に動かす

歯の形は複雑ですので細かく磨くことが大切です。



★現場レポート★

南市民プールスタッフで、花壇の整地、お花を植えました。

だんだんと暖かくなってきましたので、花壇に変化も出てきました。

駐輪場の前にありますので、是非ご覧下さい。



職員で草むしりしました。



チューリップの球根が...



力強く出てきてくれました！



まだまだ小さな苗でしたが...



大きく成長してくれました。