



水泳教室

体操教室

京ファミ 通信 6月号

成人版



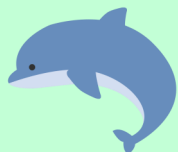
〒615-0072
京都市右京区山之内池尻1-1
京都ファミリー3F
TEL 075-323-2660
発行責任者
清水 勇胤 しみずはやたね
作成者
萬所 剛吉 まんどころごうきち
<http://www.kfscz.jp>

水泳はストレッチで変わる!



水泳にとっては「柔軟性」は切っても切り離せないものです。基本的に肩関節を可動させて行うスポーツなので、肩の固さは泳ぎに直結します。まずは、10秒ずつからです! 今後は水泳に役立つストレッチをこちらでご紹介していきます。ぜひ、楽しみに!

今月のアクアプログラム紹介



月曜日 11:10~11:40
らくらくスイミング30

初級のレッスンで
ゆっくり泳いでいきます



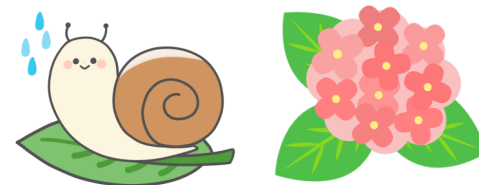
初級のレッスンです! 各部分練習から水に慣れて楽に泳げるようになる練習を行なっていきます! 30分で凝縮してポイントを集中して練習します!

オススメ!

レッスンご参加についてのお願い

各スイムレッスンに関しましては、レッスン開始から15分まで途中参加いただけます。開始時間から15分以降の途中参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。

各スイムレッスンはウォーミングアップも含めたものになっておりますので、皆さまの安全のためご理解をお願いいたします。



6月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	*	*	*	*

★クラブからのお知らせ★

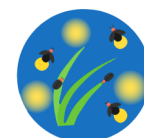
当クラブは1ヶ月を「28日制」として運営しております。6月組は6/4~7/1までです。

●各種お手続き締切日●

7月組クラス変更 6/24(火)まで

6月組休会は 6/10(火)まで

6月末での退会は 6/20(金)まで

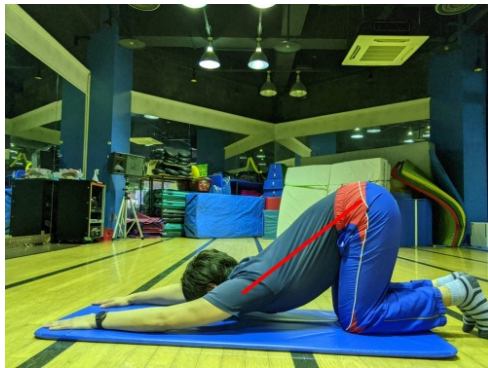
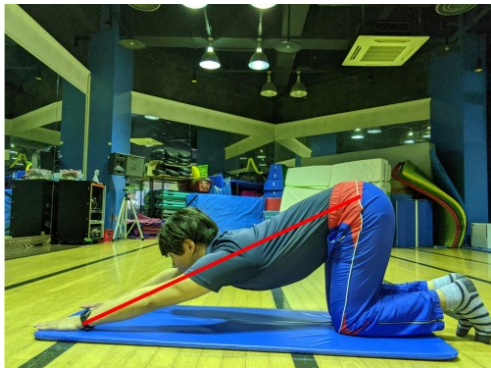


肩のストレッチご紹介！

★肩甲骨まわりのストレッチ★

- ・ 四つん這いになり腕を前に伸ばします。
- ・ **重心を後ろ**に持っていき、背中を真っすぐに伸ばします。
- ・ 背中が真っすぐにしたまま、**胸を床**につけましょう。
- ・ 肩や肩甲骨が伸ばされているのを感じながら **10秒間**静止。

これを2セット行いましょう。

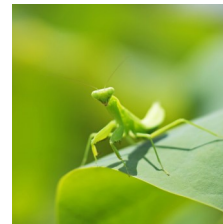


水泳ではとても大切な筋肉のストレッチです。
呼吸は止めず、無理のない範囲で行ってください

二十四節気 ~芒種(ぼうしゅ)~

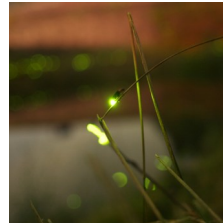
芒種(ぼうしゅ)とは、**稲や麦など穂の出る植物の種を蒔く頃**のことです。稲の穂先にある針のような突起を芒(のぎ)といいます。この頃から雨空が増えていきます。

初候 6月5日～6月9日頃 蟪蛄生(かまきりしょうず)



秋に生みつけられた卵から、かまきりが誕生する頃。かまきりは農作物には手をつけず、害虫を捕まえてくれる、私たちにとってありがたい存在です。

次候 6月10日～6月15日頃 腐草為螢(くされたるくさほたるとなる)



ホタルが暗闇に光を放ちながら、飛び交う頃。きれいな水辺に住んでいると思われがちですが、野原でも蒸れて腐りかけた草の下で、明かりを灯し始めます。

末候 6月16日～6月20日頃 梅子黄(うめのみきばむ)



梅雨入りと同じくして、梅の実が薄黄色に色づく頃。梅雨という言葉は、梅の実が熟す頃の雨という意味です。黴(カビ)が生えやすい季節で、「黴雨(ばいう)」と書くこともありました。

