



水泳教室

体操教室

京ファミ 通信 7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>

7月21日(月)~子ども短期教室開催にあたってのご案内です



7月21日(月)~夏休み子ども短期教室の開催にあたりまして、期間中プログラムの変更等がございます。会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。詳細は別紙にてご案内いたしますので館内掲示をご確認ください。

7月祝日営業のお知らせ

7月14日(月・祝)

上記は祝日営業となります。ヘルシーウォーキングならびに夜の営業は休講となりますので、ご注意ください。

こまめな水分補給を

今年は例年に比べて、かなりの猛暑となる模様です。水泳は水中での運動なので気づきにくいですが、**全身運動**なので**大量の汗**をかいています。

運動前、運動後とどちらもしっかりと水分補給をとっていただき、安全に施設をご利用いただけますようにご協力ください。

体調や気分がすぐれない場合には
運動を控えてこまめな水分補給を行ってください。



7月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	2	3	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	*	*	*	*

★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。**7月組は7/2~7/29まで**です。

●各種お手続き締切日●

8月組クラス変更 **7/22**まで

7月組の休会は **7/8**まで

7月末での退会は **7/20**までです。

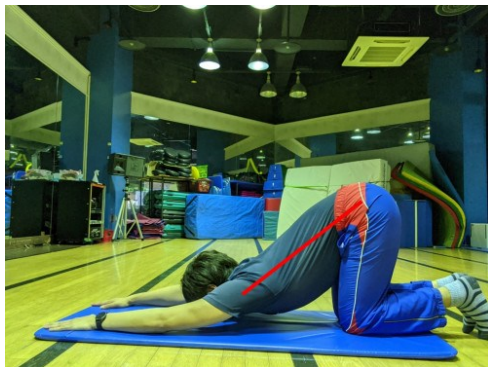
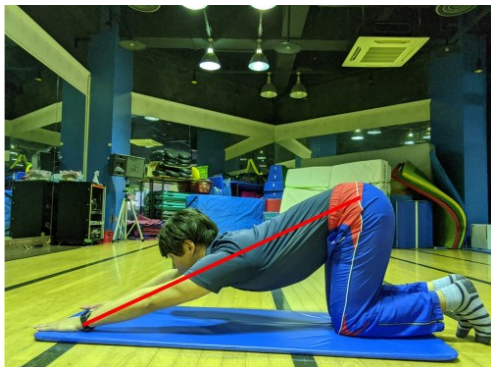


肩のストレッチご紹介！

★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。

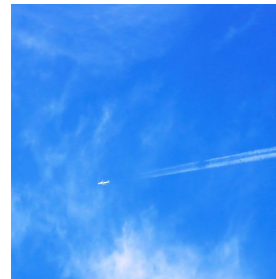
これを2セット行いましょう。



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 ~小暑(しょうしょ)~

小暑（しょうしょ）とは、梅雨が明け、暑さが本格的になる頃です。蝉も鳴き始め、暑中見舞いを出すのもこの頃です。暑い夏を乗り切るために、たくさん食べ、体力をつけておきたいところです。

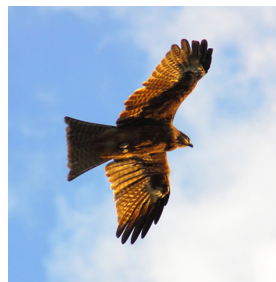
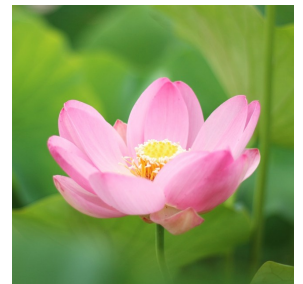


初候 7月7日～7月11日頃 温風至（あつかぜいたる）

雲の間から注ぐ陽がだんだんと強くなる頃。温風とは湿った空気が山を越え、乾いた温かい風となって吹き降ろすフェーン現象のことを表しているとも言われています。

次候 7月12日～7月16日頃 蓮始開（はすはじめてひらく）

蓮がゆっくりと蕾をほどき、花を咲かす頃。水底から茎を伸ばし、水面に葉を浮かべ、綺麗な花を咲かせる蓮ですが、花が開いてから四日目には散ってしまいます。



末候 7月17日～7月22日頃

鷹乃学習（たかすなわちわざをなす）

五・六月に孵化した雛が、巣立ちの準備をする頃。独り立ちができるよう、飛び方を覚え、獲物の捕り方を覚え、「独り」ということを一から学びます。

