



# 成人版 京ファミ 通信 12月号



〒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>

## アクアプログラムのご紹介

### 今月の アクアプログラム紹介

**木曜日 11:50~12:10**  
色々な方向でウォーキング 担当:萬所



水中の特性を活かして、後ろや横といった日常生活の中ではあまり行わない向きで水中運動を行うことで、あまり使われていない部分を動かして機能向上させます。

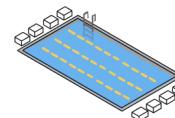


## 年末休館日のお知らせ

# 12月24日(水)~

上記は**休館日**となります。2026年年始の営業日は決まり次第お知らせいたします。別紙、スクールカレンダーでご確認ください。

# 成人特別開放のお知らせ



**12月25日(木)・26日(金)  
10:00~12:00**  
(最終退館 12:30)

開放期間は会員種別を問わずにご利用いただけます。是非、ご利用ください。特別開放はフリー利用となり、レッスンはございません。年末年始の営業につきましては、別紙カレンダーなどでご確認ください。



## 12月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	11/26	11/27	11/28	11/29
11/30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	*	*	*	*

### ★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。**12月組は11/26~12/23まで**です。

### ●各種お手続き締切日●

1月組クラス変更 **12/16**まで

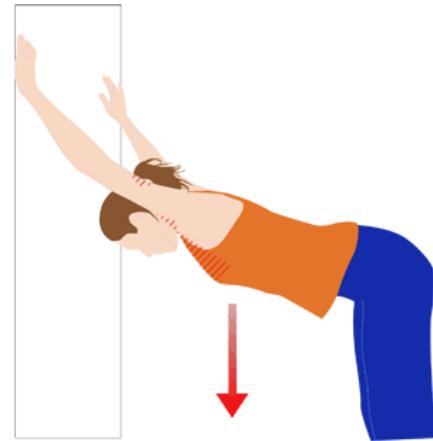
12月組の休会は **12/2**まで

12月末での退会は **12/20**まで



# 肩のストレッチのご紹介

肘は曲げずに両手をまっすぐ上に伸ばし、頭部の上のあたりに手をつきます。顎(あご)を地面に向けて近づけるように、ゆっくりと上体を下げていきましょう。



## 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にお願いいたします。

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お願いいたします。



## 二十四節気 ~小雪(しょうせつ)~

小雪（しょうせつ）とは、雪が降りはじめるころ。まだ、積もるほど降らないことから、小雪といわれたようです。お世話になった方に、感謝の気持ちを贈るお歳暮の準備をする期間でもあります。



初候 11月22日～11月26日頃

虹藏不見（にじかくれてみえず）

曇り空が多くなる頃。陽射しが弱まり、虹を見ることができなくなります。見ることができても、夏の空のようなくっきりとした虹ではなく、ぼんやりとすぐに消えてしまいます。



次候 11月27日～12月1日頃

朔風払葉（きたかぜこのはをはらう）

冷たい北風が、木々の葉を落とす頃。朔風とは北風のことです。地面いっぱいに広がる落ち葉と、葉を落とした木々は冬の景色の象徴であり、季節の移り変わりが感じられます。



末候 12月2日～12月6日頃

橘始黄（たちばなはじめてきばむ）

橘の実が黄色くなっていく頃。橘とは柑橘のことで、古くから日本に自生していました。常緑植物であることから「永遠」を意味するとされ、不老不死の実だといわれていたようです。

