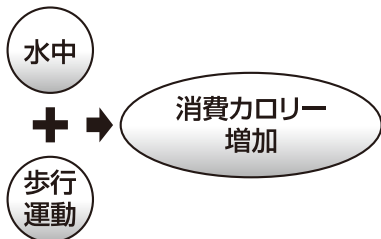


# 水中運動は陸上では感じる事ができない世界 ～ 知っておくと良い4つのこと～

## 1. 水圧を利用した運動

筋トレでおもりを持ち運動するように、水の圧力が心臓のおもりとなり、運動ができます。そのため、運動している時のカロリー消費量が高まります。

- 全身の持久力が高まります。
- 運動中はあらゆる方向から、水の力がかかります。



## 2. 水温を活用した運動

運動している時は体温が上がります。水中では気持ちの良い水が、体温を吸収してくれます。陸上よりも体温を上げにくくしながら気持ち良く運動ができます。

- 熱に弱い脳を守ります。
- 気持ちを落ち着かせ、リラックスして運動ができます。



## 3. 浮力を感じる運動

陸上の運動は体の重さの倍以上の力を筋肉や関節が受けます。水中では体重を10分の1にすることができます。水に浸かることで肩や腰などの関節にかかる重さを小さくして、快適に運動ができます。

- 身体を大きく動かして全身の運動ができます。
- 血管にかかる負担を少なくできます。



## 4. 誰でも楽しめる運動

赤ちゃんから大人まで、また腰や膝の痛みがある人、老若男女関係なく誰もが運動ができて楽しむことができます。

- 体重を軽くして安全に運動ができます。
- 気分を変えて心も体も元気にできます。

「アクアボードWalk」「健康体操」など様々なレッスンを行っています。  
ぜひみなさん参加して水中運動をやってみませんか？

# なぜなぜ わかるかな？

- ① 通るときは閉まり、通りなごとき開くものは？
  - ② 話しをすることがとても好きな道具は？
  - ③ 新しい車は新型、古い車は何がた？
  - ④ 世界の真ん中にある虫は？
  - ⑤ ポットに毛がはえる何になる？
  - ⑥ 手品がうまい文房具はなに？
  - ⑦ 家の入口にあるカンはなに？
  - ⑧ 色々な形になれるのに、つかめないものは？
  - ⑨ いつも踏みつけられるペットはなに？
  - ⑩ 火の横にいつもいるものはなに？
- ※ 答えは4面にあります。

# かわうそ祭 小郡校

Merry Christmas

みずおち あまみ

ゲームは一番ボウリングがおもしろかったです。輪投げもたのしかったです。

おもちは1人しか食べなかつたけどおいしかったです。

クリスマス会 三国校

サンタクロースがきた〜

あかがわ あやね

かわうそ祭のゲームは今年一番心に残る思い出になりました。おもちはつきたてで、学校のよりも何倍もおもしろかつたから、また行きたいと思いました。

ゴルフがちょっとむずかしかつたけど、わなげで25てんもいれられたです。

マジックショーのバケツをまわしても水がこぼれなかつたのがすごいと思いました。

はらふち かける

かっこいいサンタクロースもとうじょうし、プールもしんびてきてすばらしかつたです。今日はとても楽しかつたです。

しばた かなる

クリスマスツリーにけんをさすとサンタがでてきたのがたのしがつたです。

うちむら だいき

おもちをたくさんたべました

# 唐津「宝当神社で宝くじ当選間違いなし」の旅 大人バスハイク

11月30日(月)に唐津の宝当神社と呼子に行ってきました。宝当神社で宝くじの当選祈願を！宝くじを買ったことがない人も今回は購入して高額当選の祈願をしていきたいと思います。自由散策では唐津城に登りました。お昼は呼子に行つて、イカ料理を美味しくいただきました。会話は常に高額当選したら何をかうのかの話で盛り上がりました。帰りには道の駅でたくさんのおいしい物。また、来年も楽しいイベントにしますので是非参加してくださいね。