

8月 高座プール新聞



今月のコラム

子育て応援“わくわくのわ”

人と触れ合い・水と触れ合い・みんなが繋がる時間

高座温水プールのお勧めプランのひとつに“子育て世代向けのプログラム”があります。妊娠中～産後～子育て中のライフステージに合わせたレッスンやイベントを定期的で開催しています。特に女性の一生は、女性ホルモン分泌のバランスにより身体的・精神的に様々なマイナートラブルや変化をもたらす時期があり、ご自身の食事・運動・休養などのライフスタイルバランスを整えていくことが大切です。

また、子育て世代向けの運動やリラクゼーションは、家族の健康維持・増進や子供の運動能力を向上、コミュニケーション能力などの社会性をも身につけます。

高座の子育て応援“わくわくのわ”は**スキンシップ・コミュニケーション・ほどよい運動**をご自身で！ご夫婦で！ご家族で！親子で！お楽しみ頂けます。

各種レッスン・イベントについてご不明な点等ございましたら遠慮なくご相談ください。



無料! おもちゃで遊ぼう♪

毎週 土・日曜日

10:30～15:20

〈場所〉 幼児プール

ウォーターガンやボールで遊べます

※持ち込み不可

※上記日程以外も不定期で開催します

無料! プールでビンゴ大会

31(日) 15:00～

〈場所〉 プール室内

参加賞あり



イベントの詳細は別紙参照ください

助産師 浅井貴子先生特別講座

●マタニティスイムレッスン
24日(日)11:20～12:20

有料

●関節痛ケアの為に
セルフコンディショニング講座
24日(日)13:00～13:30



●美白美容オイル講座
24日(日)13:30～14:00



各イベントの詳細は別紙参照ください

有料 世界記録樹立者のイベントレッスン

・子ども向け特別レッスン
Jrスキルアップ
9(土) 16:30～17:20

・子ども向け特別レッスン
ジュニアプラチナレッスン
23(土) 18:30～19:30

各イベントの詳細は別紙参照ください



ファミリーアクア

24(日) 10:40～11:30

〈場所〉 流水プール

〈料金〉 1家族1000円

お子様と一緒に楽しむ(パパとママ)のための
エクササイズプログラム!

家族みんなで笑顔でハッピー! プールだいすき

イベントの詳細は別紙参照ください



有料 ベビーマッサージ

3(日).17(日)11:30～30分程度

〈場所〉 2階休憩室

〈対象〉 1か月～よちよちあんよ(1歳前後)

〈料金〉 600円

★特典 プール親子無料券プレゼント

イベントの詳細は別紙参照ください

