

11月 高座フール新聞

今月のコラム

冬の季節と水中運動



水中運動中におけるエネルギー消費を高め、体温上昇を適度に抑え安全に運動できるよう、プールの水温は年間を通じて30～32度に設定されています。その水温で行う水中運動（水泳・水中ウォーキング・アクアビクス）は、季節の温度変化に対応する為の“**体温調節機能の向上**”に効果的な運動と言われています。

秋が深まる今日この頃、水中運動で“**冬の寒さに負けない体力づくり**”を目指したいですね。水中運動の後は、採暖室やお風呂で身体を温めアフターケアもお忘れなく！

2026 高座SDGs フェスティバル

11月8日(日)9:00～15:00

イベントの詳細は別紙参照ください

おもちゃで遊ぼう **無料!**



毎週土日 10:30～17:20 幼児プール

ボールや水鉄砲で自由に遊べます！

みずえ先生の

ベビーマッサージ

1(日).13(金).29(日)

対象 1か月～よちよちあんよ(1才前後)

料金 600円

特典 **プール親子無料券プレゼント**

イベント詳細は別紙参照ください

時間 11:30～30分程度

場所 2F和室 ご希望の方にはママのためのハンドマッサージ付き



23(月)

勤労感謝
の日
ポイント2コDAY

22(日)

家族みんなが笑顔でハッピーになれる♪ 10:40～11:30 流水プール

ファミリーアクア

パパとママのためのエクササイズ。子どもと一緒に楽しむプログラムです。
パパとママが一緒だから子どもも安心 うれしい！たのしい！プールだいすき！
家族みんなでアクア 笑顔でハッピー！

料金 1家族1000円(プール入場料込)

イベントの詳細は別紙参照ください

