

# 田辺公園プールマガジン 11月号

## なぜ、体を動かすと健康にいいの??

新型コロナウイルス感染症の流行による自粛生活での運動不足が、健康二次被害に繋がると言われています。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなっていませんか? その状態が進むと、体の抵抗力や回復力が低下し、免疫力も低下していきます。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。それらを予防するには「適度な運動」が有効であるとされており、健康の保持や免疫力を高める効果があります。今まで通り感染予防を行いながら、自分に合った運動を行いましょう!



### 《 プール 最新情報 》



●冬の幼児小学生短期水泳教室のご案内

#### 【申込受付期間】

11月7日(日)～11月20(土)

【期間】12月20日(月)～12月25日(土)

※12月22日(水)を除く期間中5回

【時間】幼児(年中・年長) 15:20～16:20

小学生 16:30～17:30

【対象】京田辺市在住、在学の幼児(年中・年長)から小学生。※年少以下の方は受講できません。

【定員】幼児37人、小学生50人

【費用】5,250円(指定キャップ代520円別途。)

### ワンポイントレッスン日程

#### ワンポイント

(事前予約制・無料)

対象:18歳以上

●日時

11月16日(火)

①17:40～18:00

②18:05～18:25

③18:30～18:50

11月18日(木)

①17:40～18:00

②18:05～18:25

③18:30～18:50

11月25日(木)

①17:40～18:00

②18:05～18:25

③18:30～18:50



### 田辺公園プール カレンダー

11月

12月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

の日は休所日です。 年末年始の休所にご注意ください。

営業時間(温水) ●午前9:30～12:30 ●午後13:30～16:30 ●夜間(日曜除く)17:30～21:30

裏面もご覧ください

# 田辺公園プールマガジン 11月号

## ☆12月のイベント、教室のご案内☆

### ●大人の短期水泳教室

- ・初級バタフライ教室、初級平泳ぎ教室

【日程】12月14日(火)、16日(木)、17日(金)

【時間】12:20~13:20

- ・初級背泳ぎ教室

【日程】12月21日(火)、23日(木)、24日(金)

【時間】12:20~13:20

【対象】市内在住・通勤・通学者で15歳以上でクロールが25m泳げる人(中学生は除く。)

【定員】各15人(先着順)

【費用】2,200円(プール利用料を含みます。)



### ●ファミリーデー

【日時】12月25日(土) 12:20~13:20

【内容】25mプールとサブプールを開放して、泳ぐ練習や滑り台、水鉄砲等で自由に遊べます。※参加の際には、水着・水泳キャップが必要です。

【対象】中学生以下とその保護者

(小学校4年生以上は子どもだけで参加可能です。)

【定員】50人(先着順)

【費用】100円(別途、プールに入場の際の料金がかかります。)



### ●ビデオクリニック

水泳フォームを撮影しワンポイントアドバイスを行ない、後日DVDにてお渡しします。

【日時】12月18日(土) 12:00~13:30

【場所】屋内25mプール

【対象】25m程度泳げる人

【定員】15人(先着順)

【費用】1,100円(別途、プールに入場の際の料金がかかります。)

ホームページ



田辺公園プールマガジン 11月号

2021年(令和3年)11月1日発行

〒610-0331 京都府京田辺市田辺丸山8

Facebook



お問い合わせはこちら TEL 0774-65-3113

表面もご覧ください