

2017年

1月号

ビタミン

加古川市立総合体育館／加古川運動公園陸上競技場 休館日：第3水曜日／年末年始

〒675-0047

加古川市西神吉町 1010

TEL : 079-432-3000

FAX : 079-431-5700

営業時間：午前9時～午後9時

明けましておめでとうございます！本年も宜しくお願ひ致します。新たな一年が始まり、心機一転新しい事にチャレンジしようかと考えている皆様。当体育館のトレーニングジムを利用されてはいかがでしょうか。体育館のトレーニングジム利用登録をすることで自分の予定にあわせたトレーニングをすることができます。また、総合体育館や陸上競技場では様々な教室を開講しているので、ぜひお気軽に総合体育館、陸上競技場までお問い合わせください。

教室入会キャンペーンのご案内

キッズダンス教室とミズノテニススクールにおいて、下記の内容で入会キャンペーンを実施いたします。

キッズダンス教室

対象

1月2日～3月31日までに入会された方

(※入会月のみ、別途保険料1,000円が必要となります。)

内容

入会月の月謝を1,000円引き致します。

幼児クラス 3,000円 → 2,000円

小学1～3年生クラス 3,500円 → 2,500円

小学4～6年生クラス 3,500円 → 2,500円

ミズノテニススクール

対象

12月1日～1月31日までに入会された方

内容

入会金が無料となります。



入会金 3,080円 → 0円

この機会に是非ご入会下さい！！

トレーニングジム 初回講習のご案内

総合体育館初回講習 実施時間(※日・月曜日のみ18:00→19:00～)

10:00～

11:00～

必要なもの:室内シューズ

13:00～

15:00～

トレーニングウェア・タオル

17:00～

18:00～

利用料 300円

※初回講習は予約制です。事前にご予約をよろしくお願い致します。

1月の休館日

1月 1日(日)、18日(水)

検索

加古川市立総合体育館

<http://www.kakogawa-sports.join.us.jp>

卓球教室のご案内

日 時: 1月5,12,19日 2月2,9,16,23日 3月2,9,30日(木)
9:00~11:00
場 所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ
対 象: 16歳以上
参 加 費: 500円
定 員: 32名(先着順)
申 込: 総合体育館窓口 まで

草バレー・Jrバレー教室のご案内

草バレー教室

日 時: 平成29年 2月1,8,22日 3月1,22,29日(水)
13:00~15:00
場 所: 総合体育館 1F コミュニティアリーナ
対 象: 16歳以上
参 加 費: 草 2,000円(全6回) 500円(1回参加)
定 員: 30名
申 込: 総合体育館窓口 まで

Jrバレー教室

日 時: 平成29年 2月1,8,22日 3月1,22,29日(水)
19:00~21:00
場 所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ
対 象: 小学5・6年生
参 加 費: 2,500円(全6回) 500円(1回参加)
定 員: 25名
申 込: 総合体育館窓口 まで

乾燥対策に効果的な入浴方法

【ポティケア入浴法】

ポイント1: こすらない

肌の汚れを落とすことは大切ですが、必要以上に皮脂を落としてしまうと肌が乾燥する原因になってしまいます。そもそも肌の汚れというのは表面に付くものなので、石鹸を手で泡立ててそのまま手で洗えば落ちてしまうものです。お肌のために、硬いタオルでのゴシゴシ洗いはやめましょう。

ポイント2: 浴槽にゆっくり浸かってリラックス

お風呂にゆっくり浸かるというのは、お肌にも良くリラックス効果も期待できます。ストレスもお肌のトラブルの原因の一つですので、なくす・緩和させることはお肌のためになります。毎日お風呂に浸かるのは無理かもしれませんが、2日に1回でも、3日に1回でもお風呂に浸かる回数を増やすことが大切です。

ポイント3: お風呂からあがったらすぐ保湿

浴室から出ると、お肌の水分量はみるみる減っていきます。浴槽から出た時点から減り始め、10分経つとお風呂に入る前よりも少なくなるとも言われていますので、浴室から出る前に化粧水や保湿クリームを塗るか、浴室から出たら何よりも先に保湿剤を塗るように心がけましょう。