

みんなのたじり

# シーサイド通信 11月号

田尻町多目的グラウンド及び田尻町営プール



・スポーツをみる ・スポーツをする ・スポーツを支える



## 今月のニュース



11月に入り寒くなってきました。風邪に負けないよう元気に運動しましょう。  
秋のキャンペーンも終了し、新しい会員の方が多数いらっしゃいます。  
惜しくもキャンペーンに参加できなかった方でも大丈夫！  
通常の体験はいつでも受けれます。この機会に一緒に始めてみませんか？  
お知り合いの方の参加をお待ちしています。

今月は一部教室でお休みの変更があります。確認をお願いします。

## スタッフのつぶやき

ああ、眠たい・・・

ずっと寝てたい・・・

高岡コーチ



## 今月の豆知識紹介

そろそろインフルエンザが流行し出してくる季節がやってきました。冬になる前に流行することも考えられますので、今までかかっていない人や、ワクチンの接種を受けていない人は、受けておいたほうがよいでしょう。

日常生活での予防法は人ごみを避け、外出時にはマスクを着用。帰宅時には、手洗いうがいをする。栄養と休息を十分にとる。室内では加湿と換気をよくする。咳やくしゃみをしているときはマスクを着用するなど、少し心がければ出来ることは沢山あります。加湿は、もし加湿器がなければお湯で濡らしたタオルなどを部屋に干して置くだけでも効果はあるのでぜひ試してみてください。



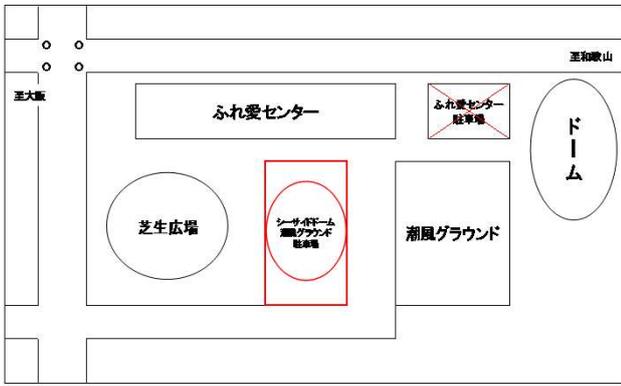
## Facebookやってます♪

●website  
<http://sports-tajiri.jp/>

●Facebook  
<https://www.facebook.com/sportstajiri/>

田尻 シーサイドドーム





## 駐車場ご利用のお客様へ

シーサイドドーム・潮風グラウンドの駐車場は潮風グラウンド(野球場)横の駐車場です。ふれ愛センター(ドーム横)の駐車場には駐車しないで下さい。

ふれ愛センター利用者様が車を止められず困ることがあります。

ご協力お願い致します。

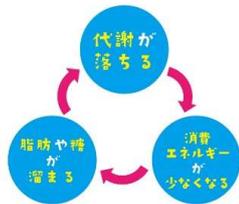


## 運動紹介 代謝アップ編

筋肉がある人と筋肉が無い人では、筋肉がある人の方が代謝が高くなります。体の中の筋肉で一番大きく代謝を上げやすい筋肉は腹筋です。人が消費するカロリーの内、約70%が基礎代謝です。1日10回でも効果はあるので是非試してみてください！

また、普段歩く時も早歩きで歩くと代謝が上がります。

ランニングだと長続きしなかったりなかなか時間がとれなかったりする人も普段歩くとき、早歩きを心がけてみてください♪



## 地元紹介パート①

～京都(小川館長編)～



第1回は小川館長の地元、京都のご紹介です。

今回、紹介するのは『京都府立植物園』

です。ここは日本で最初の公立植物園で、面積24ヘクタールの広大な敷地に約12万本の植物が植えられています。四季折々の草花を楽しむことが出来、今は紅葉シーズンです。11月25日(土)・26日(日)には秋の植物フェスタが開催され、紅葉散策ツアーや植物クラフト体験が楽しめるそうです。



開園時間は午前9時から午後5時までで入館料は大人200円、中学生以下は無料です。遊具のある未来くん広場、大きな敷地の芝生広場など、子供が楽しめる場所もあります。ぜひ

お弁当を持ってこの秋に『京都府立植物園』に家族で遊びに行きましょう！



## ～教室お休みのお知らせ～



体操教室  
11/22(水)  
11/23(木)



トランポリン  
11/22(水)

テニス教室  
11/23(木)

6・7月に教室カレンダーを更新しています。お持ちでない方はフロントにてお受け取り下さい。