

サンパルネ イベントのお知らせ

ラジオ体操

7/16(月)~8/31(金)毎日実施 平日7:30~/土日祝8:30~

Rep Reebok

7/8(日)15:45~16:45

健康カラオケ

7/27(金)10:30~12:30

こども新体操体験教室

8/7(火)~8/9(木)15:30~16:30

※最終日は16:10~17:10

詳しくは東村山市市民ステーション「サンパルネ」
指定管理者 東京ドームグループ
TEL: 042-395-5115 まで

スポーツセンターニュース 2018年7月 July 第82号

利用時間変更のお知らせ

早朝営業のお知らせ

7/21(土)より早朝営業を開始いたします。
開館時間**7:00**(開場**6:30**)

健康の豆知識

間食を防ぐS-T-O-Pテクニック

- S** =
Stop(ストップ)(停止)一旦停止。今、自分のやっていることを一時中断
- T** =
Take(テイク)(時間を取る)判断する前に時間を取る。1分間意識的に呼吸をします。1~20まで数える。
- O** =
Observe(オブザーバー)(観察)自分が本当に空腹か、なぜ食べたいのかを観察す。
1~5の尺度で考える。1.[実際はお腹がすいていない]~ 5.[腹ペコ]
- P** =
Proceed(フロシード)(続ける)意識を持ち続け、選択する。意識をして選択するというのはアーモンドを食べ。
水を1杯飲む、10分間、本や雑誌を読んでから その後お腹が空いているか確かめる。

無駄な間食は摂取カロリー増加により、脂肪蓄積の原因となります。お試しください!

東村山市民スポーツセンター

2018年 夏短期水泳教室

～泳ぐ力を身につけて
夏を楽しもう～



対象: 年少～小学生(4歳～12歳) ※多摩5都市在住・在学の方
参加者: 3,850円(泳力判定代含む)
 (施設使用料1日200円別途必要)
定員: M1,M4,M5 40名
 M2,M3,M6 35名(中7級10名,中6級10名,中5級以上15名)
 (定員になり次第締め切りキャンセル待ちとなります)
受付開始: 6月29日(金)10:00～
 屋内プール1階観覧席横ロビー
 ※6月29日(金)午後以降は、屋内プール地下1階受付にて
受付締切: 定員になり次第終了

日割	時間		対象
1期 7月23日(月)～7月27日(金)	M1コース	8:00～9:00	初15級～中8級
	M2コース	9:00～10:00	中7級～中5級以上
2期 7月30日(月)～8月3日(金)	M3コース	8:00～9:00	中7級～中5級以上
	M4コース	9:00～10:00	初15級～中8級
3期 8月20日(月)～8月24日(金)	M5コース	8:00～9:00	初15級～中8級
	M6コース	9:00～10:00	中7級～中5級以上

★東京ドームグループ 子どもスイミングスクールの進級基準に基づき練習を致します。

(一般の方は初日に泳力判定を行います)

《申込方法》

- ・参加申込書を記入し、お申込みください。(印鑑をお忘れなくお持ちください)
- ※電話でのお申込みは受付しておりません。予めご了承ください。
- ・各コース先着順となります
- ・各コース定員になり次第、キャンセル待ち扱いとさせていただきます。
- ・お1人様につき、原則1期のお申込みとなります。
- ・通常の子どもプール教室(J・A・B・Cコース)は上記の期間休校となります。
- ・Dコースのみ通常通りレッスンがあります。

ご不明な点がございましたら、東村山市民スポーツセンターまで問合せください。

東村山市民スポーツセンター TEL:042-393-9222(スポーツセンター)
 指定管理者 東京ドームグループ TEL:042-393-9261(プール直通)

主催:東京ドームグループ 協力:東村山警察署

着衣水泳教室



いざという時どうする?!
泳げるだけでは
水難事故予防にならない?!



まっつろー!

- 日時:** 平成30年7月16日(月・祝日)
10:30～12:15(全コース貸切)
- 対象:** 小学生のお子様+保護者1名
- 参加費:** 施設利用料(大人400円・子ども200円)
- 会場:** 東村山市民スポーツセンター屋内プール
- 定員:** 親子20組(25m以上泳げる方)
- 申込:** 平成30年6月4日(月)～定員になり次第終了
参加希望の方は施設に直接お申込下さい。

持ち物

水着・水泳帽・タオル・空のペットボトル2本(2L)・ビニール袋
 着衣(濡れてもよい長袖・長ズボン)・運動靴(屋内用)

《タイムスケジュール》

10:00～ 受付開始
 10:30～ 講話・着衣水泳
 11:30～ 模擬浮き輪体験
 12:00～ 東村山警察署による
 テモントレーション
 12:15 終了予定

《講師について》

警視庁教養課
 災害対策課
 東村山警察署

この機会に是非ご参加下さい!
見学も出来ます!!

東村山市民スポーツセンター 指定管理者 東京ドームグループ