

教えて!かのう先生! 子ども時代の水泳、どんな効果があるの?



私が
お答え
します!

小中学生向けのプール無料利用、無料水泳教室と、泳力向上を全力で応援している淀川区。「水泳水泳って言うけど、どんな効果があるの?」そんなみんなの疑問、健康運動指導士のかのう先生に聞いてきました!

ポイント 1

基礎体力アップ!

水泳は、全身を使った運動。基本的な体力、柔軟性、持久力、バランス感覚といった効果があるスポーツ。芯の強い丈夫な体をつくれます!

ポイント 3

心肺機能アップ!

水中は、肺に負担がかかることで、呼吸のチカラを強化させる効果も。ぜんそくの治療に、お医者さんが水泳を勧めることもあるほどなんです。

ポイント 2

抵抗力アップ!

水による皮膚刺激が、自律神経の働きを高め、体の免疫力をアップ。自律神経・免疫・なにそれ?つまりは風邪をひきにくい体になるってこと!

長い人生、体が資本。
この機会に、オトクに
丈夫なカラダをめざ
してみませんか?

加納亜紀さん 健康運動指導士。「運動でもっとヘルシー!」をめざし、トレーニング指導や健康教室に携わる。今年から淀川屋内プール支配人に着任。「淀川区のみなさんとはにかく元気!」と、淀川区ライブ満喫中!



淀川屋内プール、小中学生はただいま無料で利用できます!

- 時期** 平成27年3月末まで(※7・8月は対象外)
 - 時間** 平日15:00~19:00、土曜14:00~19:00、日曜13:00~19:00
 - 対象** 淀川区にお住まいの小中学生
- ※登録が必要です。申込書・詳細は淀川区HPへ!

6月29日・30日、無料水泳教室も!

- 対象** 無料利用登録済の区内小中学生
- 時期** 6月29日(日)・30日(月)(2日間連続)
- コース・時間帯** 両日とも①小学1~2年生16:00~17:00/②小学3~4年生17:00~18:00/③小学5~中学生18:00~19:00
- 定員** 各コース40名 **申込** 往復ハガキに「希望コース・無料利用登録番号・子どもの名前・住所・学校名・学年・運動における制限事項(ある場合のみ)」を明記のうえ、淀川屋内プール(下記)まで送付。6月15日(日)必着。※申込多数の場合は抽選、定員に満たない場合は締切以降先着順受付

申込問合せ 淀川屋内プール 〒532-0023 十三東2-3-1 ☎6885-1711
受付時間 (平日)9:00~21:00、(土)9:00~20:15、(日祝)9:00~18:45(木曜日は休館)

淀川区 泳力向上

日本経済の力になる!

あなたの回答が、

◎全国すべての事業所、企業が対象となります。
◎調査票は平成26年6月末日までにお届けします。7月1日以降に提出をお願いします。
◎統計法に基づく調査で、調査票に記入して提出する義務があります。
◎調査に関するすべての情報は保護されます。

平成26年 7月1日(火)

**平成26年
経済センサス-基礎調査
商業統計調査**

経済センサス 検索 商業統計調査 検索 <http://e-census-syougyo.stat.go.jp/>

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです

問合せ 総務課 5階51番 ☎6308-9402

編集後記

よどマガ! 6月号、いかがでしたか? やっぱり、子ども達の笑顔は最高ですね。会長の笑顔も素敵です(笑)

今月号もたくさんの企画記事の取材があり、3段変速の区役所チャリンコで区内を走り回りました。そして、現場って超気持ちいいなあと思いつつも、ふと気づきました。ひょっとして今、とっても気持ちいいシーズンじゃなからうかと。「夏は大変だろうな...。冬はあまり外に出たくないな...」(広報担当)

▲特集の取材風景です



【広報誌の配布方法】 区広報誌「よどマガ!」は、毎月1日(休刊日は翌日)の新聞(朝日・毎日・読売・産経・日本経済・大阪日日新聞)朝刊に折込でお届けしています。また、淀川区ホームページ(<http://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/>)でもご覧いただけます。これらの新聞を購読されていない方で、配送をご希望の場合は、お申出ください。ただし、配送には数日間かかる場合があります。点字・音訳版もあります。申込は、淀川区役所政策企画課(☎6308-9404)まで。