# ときわ通信11月号

2026年10月25日発行

朝晩の冷え込みが増し、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました🍁
寒さを感じる日も増えてきましたが、子どもたちはプールの中で元気いっぱい身体を動かし、毎回のレッスンに一生懸命取り組んでいます。

練習を重ねる中で、以前は難しかったことができるようになったり、自分から積極的にチャレンジしたりと、一人ひとりの成長を感じる場面がたくさんあります😊小さな成功体験を積み重ねることが、大きな自信につながっていきますね❕

今月も子どもたちの笑顔と頑張りを大切に、一人ひとりのペースに合わせながら、楽しく安全なレッスンを行ってまいります🚤🌈

引き続きよろしくお願いいたします🙇

## 11月のスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 第1週目 | 3 祝日休館日 振替をお取りください | 4 | 5 | 6 | 7 | 1/8 休館日 |
| 9 第2週目 | 10 | 11 | 12 | 13 手続締切 | 14 臨時休館日 振替をお取りください | 15 休館日 |
| 16 第3週目 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 休館日 |
| 23 祝日休館日 振替をお取りください | 24 第4週目 | 25 | 26 会費引落 | 27 | 28 | 29 休館日 |
| 30 月末休館日 | | | | | | |

＝ワッペンテスト日



## 更衣室の使い方について🧳

🔴自分の荷物はロッカーに入れよう

🔵お友達の荷物は触らない

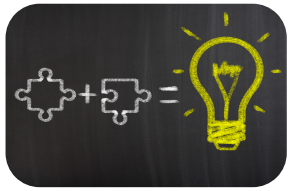
🟠自分の荷物は自分で管理しよう

みんなが気持ちよく使えるように
更衣室の使い方を守りましょう🙇




## 館内イベント

謎を解いてGET券をもらおう！



## ときわ豆知識

**水泳は全身運動！**

腕や足だけでなく
お腹や背中など全身の筋肉を
バランスよく使うスポーツです



## ときわ曽根小話

実はただいま村上先生が
ダイエットに挑戦中です🏃❕
なんとすでに-3キロの減量に成功🎉
目標まであと-4キロ❕
目標達成に向け頑張っています👏
ダイエット成功をみんなで応援しましょう🔥