

STAIR 〈ステア〉 だより 1 月号 第352号

令和3年1月1日発行



新年のあいさつ

館長 尾形 勝己

明けましておめでとうございます。

皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスによる臨時休館をはじめ、外壁補修及びサッシ窓の更新工事に伴う通行規制や設備の一部休止・制限が重なり大変ご不便、迷惑をお掛けいたしました。この間、利用者の皆様には、施設運営に格別のご理解、ご協力を賜り、改めて厚くお礼を申し上げます。

また、開館 30 周年企画として、三密を避けながら、長く楽しめる「モザイクアート」の共同制作及び毎週景品が当たる「ステア宝くじ」(最終抽選 1/31) を開催し、多くの皆様に参加いただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

さて、令和 3 年は、新型コロナワクチン及び抗ウイルス薬の開発が急ピッチで進み、一年延期された東京 2020 オリンピック・パラリンピックも開催されるなど、明るい話題が待ち受けております。

新しい年をより明るく健やかに過ごすため、①バランスのとれた食事、②適度な運動、③質の良い睡眠、④うれしい・楽しいと感じる「感謝の種」を暮らしの中で探す、⑤笑うことを毎日意識する、⑥いろいろな人と会話して不安や喜びを共有・共感するといった心身の健康を育む 6 つの取り組みを実践いたしましょう。

職員一同、皆様が「ステア」を通じて、健康づくりに楽しく取り組んでいただけるようお手伝いさせていただくとともに、ウィズコロナ時代の「新しい生活様式」に取り組み、より愛され親しまれる施設づくりを目指して参りますので、本年もどうぞよろしくお願い致します。

本年が皆様やご家族にとって、益々ご健康で幸せな一年でありますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



★★市民水泳大会兼記録会無事に終わりました

12月13日(日)「第45回市民水泳大会兼記録会」を開催されました。参加人数はいつもよりは少ない大会になってしまいましたが、子供達は日頃の練習の成果を十分に発揮したと思います。

無観客で行ったため、去年のようにお父さん・お母さんの応援がなく、いつもより活気はなかったですが、みなさん笑顔で楽しそうでした！



★★改修工事終わりました

昨年7月上旬から改修事業として外壁・サッシ・屋外プール等の改修工事が進められてきました。仮設間仕切りがあり、暗かったプールが窓もきれいになってすごく明るくなりましたね♪

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、ご理解とご協力のもと工事が無事終了しました。



★★生徒募集！！

12日(火)より第4期スイミングスクール・フィットネス講座が始まります。新年になり新しいことにチャレンジすることも良いのではないのでしょうか？ウイルスに負けない体作りをしていきましょう！！

2021年いっしょに始めよう!

スイミングスクール

週に1回! スイミングスクール生徒募集中!!

こどものスイミング

対象：年少～年長の幼児、小学生

時間：幼児コース…火～金曜日 15:00～

小学生コース…火～金曜日 16:00～

17:00～

おとなのスイミング

対象：中学生以上

時間：成人コース…木～金曜日 13:30～

夜間コース…火～金曜日 19:00～



2021年いっしょに始めよう!

フィットネス講座

週に1回でも時間があたらいつでもどうぞ!!

ゆったり系

ヨガ
体のばすストレッチ

ちょっとハード

ピラティス
女性限定フィットネス
アクアピクス
水中ウォーキング

脂肪燃焼

ステップエアロ
エアロピクス
筋ストレッチ
ボクシングフィットネス

※曜日・時間は行事予定表をご覧ください。

