

# 温水プール石川教室



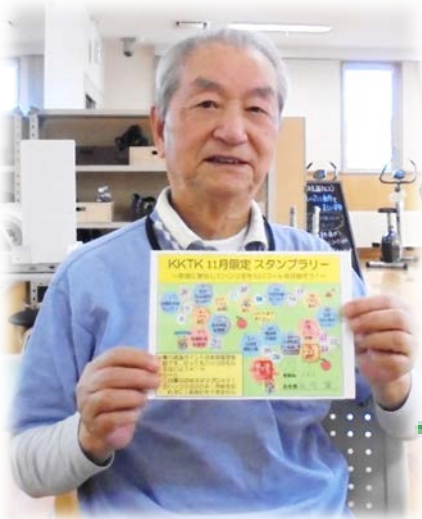
2017.12 VOL.7  
 発行人  
 (公財)弘前市体育協会  
 温水プール石川  
 49-7081



# 通信

## 《活動の様子》

いよいよ本格的な冬到来ですね。教室の装飾も秋から冬に変わりました!(^^)!  
 11月はスタンプラリーを実施しました♪教室に1回参加でスタンプ1個押印し、  
 30個ためてゴールを目指そうというものです。  
 1か月間の参加延べ人数は1349名。ゴール到達者は16名でした\(^o^)/  
 ゴール達成者の高岡さんから感想をいただきました(^\_^)



高岡 寛さん

スタンプラリーは励みになりました!  
 病院で運動不足だと言われ、改善したくて1日に2回参加しました。スタンプラリーがなければ2回も頑張れなかったと思う。



11月は握力測定も行い、93名の方が計測しました。  
 今回の握力測定結果を年代別ランキングで発表します☆

65~69歳	右	左
男性 一戸 光雄さん	54.6	50.8
女性 小山内 和子さん	33.8	27.4
70~74歳	右	左
男性 中田 道造さん	50.8	46.3
女性 奈良岡 津恵子さん	27.5	27.1
75歳以上	右	左
男性 福島 時次郎さん	44.0	37.8
女性 齋藤 ヒトミさん	27.8	29.4



KKTKは12月29日(金)から1月12日(金)まで休場となります。  
 長いお休みとなりますが、家でもストレッチなどして軽く身体を動かしましょう!!  
 年末年始は、食べ過ぎ飲み過ぎに注意してね(>\_<)  
 風邪等に気をつけて元気にお会いしましょう(^\_^)  
 2017年大変多くの方にご利用いただき誠にありがとうございました。  
 スタッフ一同心より感謝申し上げますm(\_\_)m  
 来年も、より皆様が楽しく参加できる教室作りを目指して参ります!  
 よろしく願い申し上げます。



良いお年を♡♡♡