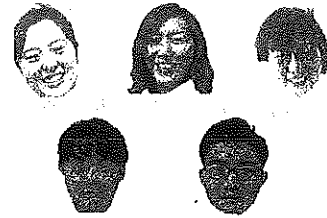


特習クラスの皆さんへ

# 「特習だより」



**特習対抗戦&長期在籍者表彰しました！**

参加してくれた皆さんありがとうございました。



\*日曜日振替が可能です！(定員になり次第終了となります。)

時間 10:20~11:25(スクールバスの運行はありません)

休校日やお休みをしてしまった場合は必ず振替を取ってね！

なるべくお休みせず泳いで体力をつけよう！

※必ず振替希望日の前日までにフロントにて予約をお願いします。



～保護者の皆様へ～

ホームページ・Webサイトにおける広告掲載同意書を新しく作りました。

最近、特習クラスに移行されて提出された方もおられますが再度提出をお願い致します。

～コラム～

## 秋は楽しいことがたくさん！！ イトマンに通って丈夫な身体づくりをしよう

食欲の秋、読書の秋、実りの秋、芸術の秋、スポーツの秋など「〇〇の秋」にはいろいろなものがあります！  
秋はいろいろな事に打ち込める絶好の季節です！！  
イトマンで体力をつけて様々な秋を満喫してもらえればうれしいです！

### ①秋といえば・・・「食欲の秋！」

今は農作物の栽培技術が発達したので1年を通して美味しい果物や野菜が食べられますが秋は旬を迎えて収穫される食べ物がたくさんあります！  
また、人間は動物の様に冬眠することはできませんが、厳しい冬に備えて脂肪を蓄えておこうとする防衛本能があります。  
意識していなくても秋になると自然に食欲を増していくと言われています。



### ②秋といえば・・・「スポーツの秋！」

秋は夏のように熱中症の危険も少なく、冬のように冷え込むこともありません。  
夏の蒸し暑さが徐々に薄れていきスポーツをするのに最適な季節といわれています。  
ちなみに10月10日は全国的に晴れが多いという特異日であるとして1964年の東京オリンピックの開会式に選ばれて、現在では10月の第2月曜日が「体育の日」と制定されました。

### ③秋といえば・・・「読書の秋！」

芸術の秋とも呼ばれています。夏と比べて夜が長くなり読書の時間に長く充てられると言われています。

人間の作業効率を上げられるのは約18℃~25℃と言われており読書をするのにも十分適した気候と言われています。

11月・12月の予定は裏面です→

