ダッシュっ子新聞

実りの秋号

〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号
☎0256-33-8492
営業時間　火～土曜日/10:00～21:00
日　曜　日/10:00～18:00
申込手続　火～金曜日/10:00～19:00
土・日曜日/10:00～18:00
ダッシュスイミング　検索

９月１８日(月・敬老の日)に幼児水泳発表会が三条校で開催されました。
新潟校・新津校・燕校・三条校から６ヶ月～６歳の幼児137名が参加してくれました。

中には１００m個人メドレーを完泳するお友だちもいました。
よーいドン！合図がなるまではドキドキしていた子ども達でしたが、飛び込んだ瞬間多くの人に
応援され日頃の練習以上のエネルギーを発揮してゴールしてくれました。
ゴール後のみんなの表情が達成感いっぱいでキラキラしていました。

ここまで続けた成果を発表でき良いきっかけとなってくれたと思います。
続けることで実力が身につき、自信(ビタミンJ）へとつながっていくことを実感した一日でした。

出場してくれたお友だちありがとうございました。

寒さに負けずしっかり運動しよう！

寒くなるとつい家に引きこもりがちになって、体を動かす機会減ってしまいますね。
「元気に過ごす」、つまり風邪などひかないで過ごせることが一番！
「充分な睡眠」「栄養バランスの良い食事」「運動」が基本ですね。
ただ外は寒いしお家の中で体を動かそうにも限界が・・・さらに空気の冷たい場所
やほこりがある場所での運動は呼吸循環機能の悪化の原因にもなります。
ダッシュのプールは年間を通して一定の室温・水温が保たれています。
休まずしっかり泳いで体力アップすることで風邪に負けない
体づくりにつながります！ダッシュっ子みんなの健康が一番☆

寒い季節に入っても出席パーフェクト目指してがんばろう！