

Dnews 2025年(令和7年) 10月 月曜日休館

**ディー・ニュース
news**

秋を満喫号

〒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

検索 ダッシュスイミング



冬の訪れとともに、健康習慣を見直しましょう

寒さが日に日に増すこの季節、外出が億劫になり、体を動かす機会が減りがちです。しかし、プールに通うことで、心身の健康をしっかりと維持することができます。水中運動は関節にやさしく、全身の筋肉をバランスよく使えるため、日常生活の動きもスムーズになります。寒さに負けず、ぜひ定期的なプール通いを続けましょう。



冬こそ意識したい「プールと血圧の管理」

寒さが厳しくなるこの季節、体温が下がることで血圧が上がりやすくなり、心臓や血管に負担がかかることがあります。プールでの水中運動は、関節にやさしく全身運動になるだけでなく、血圧の安定にも効果的です。無理のない範囲でゆっくりと体を動かしましょう。



<プール運動のポイント>

- 全身運動で血流を促進
- 呼吸と動きを意識してリズムよく泳ぐ
- 冬場は特に水温や体調に注意し、急激な激しい運動は避ける

<家庭でもできる簡易冷水浴>

プール後や入浴前に、水道とバケツを使った冷水浴もおすすめです。冷水をバケツにくみ、手や足、足首までを数秒～10秒ほど浸すだけで血流が促進され、体がポカポカ温まりやすくなります。心臓や血圧に不安がある方は、無理のない範囲で行い、様子を見ながら取り入れてください。



X'mas Party のお知らせ

今年も成人会員の皆さま向けにクリスマスパーティーを開催いたします。燕校との合同イベントで、楽しいひとときを過ごしましょう。

- 日時：12月14日（日）17:00～19:00
- 会場：ピアザデッレグラツィエ（三条市上須頃1625）
- バス送迎有り（ダッシュ発着／自宅送迎便）、詳細は後日
- 申込開始：11月8日（土）予定 ※変更の可能性有



お友達と一緒に、笑顔あふれる時間をお楽しみください。参加希望の方は、フロントにてお申し込みください。

一員一物語



吉川礼子さん（60代女性）

長い間、リハビリや整体に通っていましたが、膝や股関節の痛みは一向に良くならず、体力的にも辛い日々でした。周囲の勧めもあってダッシュに通い始めたところ、身体の調子がどんどん良くなってきて、さらにバランス感覚もよくなっています。今では自転車に乗って出かけられるようになりました。ダッシュにはとても感謝しています！

秋のキャンペーン

- 体験料無料
- 家族・友人紹介も大歓迎

寒い冬を迎える前に、ぜひご家族やお友達と一緒に健康づくりを始めましょう。仲間と一緒に取り組むことで、運動の楽しさも倍増します。

編集後記

先日、ジャグジーでの会話で水着姿に抵抗があってプールに来れない方のお話がありました。「みんな水着だから気にしなくて良いのにねえ」「そうよねー、勿体ない(笑)」とダッシュの良さを知っている皆様が言われていました。そのような方が身近にいたら、ぜひ見学に誘ってみてください！

