

2026年も気が付けばもう5月、桜も散り新緑の季節となりました。また今年も温暖化の影響で大雨・暴風など自然災害が懸念されますが日頃の防災意識をしっかりと持ちましょう…。体調にはお変わりありませんか？毎年、夏の気候も暑くこれからはさらに体調にも気を配らなければいけませんね。健康第一に、暑さに負けない身体作りを目指しましょう！

オアフクラブは、皆さんの健康をサポート致します！！

オアフクラブのゴールデンウィーク

○スイミングイベント

5月3日（日）「足ひれスイミング」、5月5日（火）「背泳ぎ・泳ぎとターン動作」

5月6日（水）「クロール・バタ足」

☆絶賛受付中！！詳しくは、掲示ポスターをご覧ください。

○アロマの日

5月2日（土）・3日（日）

アロマ（エッセンシャルオイル）を頭皮・首・ひざ下・足裏に塗布をし、ほぐし
疲れたカラダをお好きな香りともにゆったりした時間を過ごしませんか？

オアフクラブで健康とリフレッシュできる次の第一歩を見つけませんか！？

《《2026年 5月のセール・イベント情報～！！》》

- ・アライトセール（ウェア・水着・水泳用品等）いたします。
期間は、1日～24日を予定しています！

また皆様のお誕生月のご来館の際に「バースデーチケット」をお配りしています。お誕生月と翌月の2カ月間の有効期間がございます。
ご利用の際は1点500円以上の商品からご利用が可能で、商品代金より500円お値引きいたします！是非ご利用ください！！

サントリー自動販売機がキャッシュレスで購入が可能になりました。
専用アプリの登録が必要になりますがとても便利に使えます。
ご購入機会のある方は、ご活用ください。
以下の支払いが可能です。



アプリQR



§ § § § § § § § 栄養のお話し § § § § § § § §

5月5日はこどもの日。お子様やお孫さんのいる方は、ケーキや和菓子を
食べる機会もあるかと思います。今回は「和菓子」のカロリーについて見て
いきましょう。

「かしわもち」	124kcal	「草もち」	131kcal
「さくらもち」	160kcal	「みたらし団子」	108kcal
「月餅」	221kcal	「大福」	291kcal
「どら焼き」	176kcal	「たい焼き」	208kcal
「カステラ」	156kcal	「水ようかん」	142kcal

主な和菓子のカロリーでした。量は1個あるいは1本で算出しています。
大福やたい焼きは200kcal以上ですから、ごはん1杯分とあまり差はない
のですね。そう考えると、ご飯を食べてから、お茶と一緒に大福1個なんて
食べるとすると、ご飯をおかわりするのと同じ事ってことなんですね。
あ〜おそろしいー！！ 連休中の食べ過ぎにはご注意を！！

運動と頑張ったご褒美のバランスをとって
”美味しい””楽しみ”のひと時を過ごしてみませんか。
甘いものを食べると”笑顔”になれるすネ！！

◎ The 回文 ◎

おまたせしました。5月の回文で〜す！！

- § 辞めたいな ワシら嵐は泣いた目や
- § 日野もどこも、こどもの日
- § 母の日の父と、父の日の母
- § 太陽も適し射し来てもう良い田



◎駐車の場のご利用に関して！！

団地内には「平面中央パーキング」と「立体駐車場」の
2つの駐車場がございます。オアフクラブご利用の方は
どちらも利用が可能で《4時間まで無料！》となり



ます。無料サービスを受ける場合は発券された駐車券をフロントまで
お持ちください。フロントにて、4時間無料の処理をクラブで行ない
ます。お車でクラブご利用の場合はチェックイン時に、会員証と一緒に
駐車券をご提出ください。尚、スイミングスクールの保護者の方
も同様のサービスを致します。詳しくは、館内掲示をご覧ください。
4時間を超えた場合は、20分につき110円が加算されます。
駐車券の紛失は、3,000円が掛かりますのでお気を付けください。

前号の答え
①答え：1 ②答え：6 ③答え：56m ²

・・・【information】・・・・・・・・・・・・・・・・

◆5月の休館日

4日、11日、18日、25日

◆5月の諸届締切日

10日（日）※お間違えのないようにお願い致します

◆次回の口座振替日

6月1日（月）※前日までに口座残高のご確認をお願い致します

※hacomonoからご入会の方は、29日（月）

◆5月の進級テスト

22日（金）～28日（木）

※幼児・ジュニアコースのみ

◆5月のスクール休校日

3日（日）、5日（火）、6日（水）

29日（金）、30日（土）、31日（日）

定期的な運動を習慣化できるといいんだよねあの巻！

road to Health➡

皆様は、1ヶ月に何回くらいクラブに来て運動をしているのでしょうか？週に3回程度の人、2週間に1回位の人、ほぼ毎日の人…いらっしゃると思います。週に1回でも、4回でも構わないのですが、共通して言えることは、定期的なサイクルで運動をした方が、運動効果も出やすいし、長続きしやすいといえるでしょう。以前にもお伝えしましたが「マイ フィットネス デイ」をつくとよいです。毎週水曜日は残業せずに運動をしよう！とか、木曜日の午前中は用事を入れずに運動に行こう！などなど…。そうやって“運動グセ”をつけるとよいのです。できれば、すでに習慣化している何かとセットにしてみると、早期定着しやすいですね。朝起きたら、トイレに行って顔を洗って、歯磨きをするというように、何か決まった予定があるのであればそれと一緒にすると、定期的に購入している週刊誌などがあれば、それを買う日はクラブに行く日！と決めてしまうとか…。

また週に2～3回トレーニングに来れる方は、火曜日はプールとウェイトトレーニングで、水曜日はプールのみ、木曜日はスタジオレッスンとウェイトトレーニング…というように内容も、ある程度は固定化していくと、よいと思います！また、スタジオだけ～とか、プールだけ～と、ならず複数のエリアを利用するようにするのも、長続きするコツと言えるでしょう。長い期間運動を続けて、健康維持を是非、心掛けてください！！

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

2026年も5月へ突入！ 5月といえばゴールデンウィークですね！！みなさんは、今年のゴールデンウィークはどう過ごしますか！？お買い物や旅行など、いろいろな所に出かけるのもいいですよ。あ、もちろんオアフクラブも営業してますので、ぜひ来て下さいね！