

早いものでもう6月になりました。祝日の無い月…6月。じめじめとした梅雨がうっとうしい月…6月。あまり喜ばれない月ですよ。6月は古来”水無月”と呼ばれますが、梅雨の時期なのに何で水が無い月？と思われがちですが、今まで田畑に水が無かったところに雨が恵をもたらせてくれる月ということから水無月と呼ばれるのです。別名は水張月(みずはりづき)とも言われるのですよ。梅雨を嫌わず、恵の雨と思って、感謝の気持ちで6月を過ごしてみましょう！では、はじまりはじまりー！

《パーソナルチケットセール》

現在施設招待券・PTチケットのセールを開催しています。

通常価格¥33,000のところ

2枚セット ¥64,020 3枚セット ¥95,040

4枚セット ¥124,740 と大変お買い得になっています！

また、施設招待券は

3枚セット ¥4,212 5枚セット ¥6,480 とこちらもお買い得になっています。

この際にご家族、お友達と一緒に運動をして楽しんじゃおう！！

いずれも6/21（日）まで開催していますので是非お見逃しなく！！

☆スイミングスクール4回体験イベント☆

おまたせしました！ オアフクラブ若葉台スイミングスクールにて大好評のスクール4回体験イベントの受付が6月よりスタートいたします。

ご兄弟やお友達を誘って、オアフクラブスイミングスクールに来てください！

もちろん、ここでしかないお得な入会特典もご用意しております！

ご不明な点は、お気軽にクラブまでお電話ください。

♡間違い探しコーナー♡



さてさて、上の2つのイラストの中に6か所違いがあるよ！
探してみてね～。

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

さて！今月の栄養のお話しは、「コラーゲン」についてお話ししたいと
思います！皆様、コラーゲンはしっかりと摂っていますでしょうか。
人間の体内に存在する全タンパク質の約30%を占める線維状のタンパク質です。
皮膚、骨、軟骨、血管などの細胞同士をつなぎ合わせる「接着剤」のような役割
を担い、肌のハリや血管の弾力、関節の健康維持に不可欠な成分です。
お肌はいつまでもツルツルピチピチを保ちたいですね！そこで、皆様に
コラーゲンの良さを教えます！まず、コラーゲンが含まれている食べ物は
主に、「肉のスジ、軟骨、魚の皮、豚のこま切れ肉、サケ、手羽先、
ウナギ」などなど、、、意外にも多くの食べ物に含まれていますね。
コラーゲンと聞くと私達は顔などの皮膚を一番に連想しますが、その皮膚
の70%をコラーゲンが占めています！年齢と共に減少していくコラーゲン
ですが、食べ物やサプリメントから摂取するだけではなく、体の中から
新しく生み出すことができます。その為には良質なタンパク質をはじめ、
様々な栄養素が必要となるので、バランスの良い食事が大切ですね！
特にビタミンCは、食べ物から摂ったコラーゲンの体内での生成が欠かせ
ません。コラーゲンの多い食べ物に合わせて、毎食オレンジやレモン、
野菜類など、ビタミンCが豊富な食材と一緒に摂る様にしましょう！
コラーゲンが入っている食材は沢山ありますので、ぜひ、お好みの料理で
摂ってみてください。ハリと弾力を与えてみずみずしく健康的なお肌を
保ち、美容にも磨きをかけ、より良い健康生活を送っていきましょう！！

◎ The 回文 ◎

今月の回文だぁ～！

◎菓子与え、肥えたアシカ

◎ママが私にしたワガママ

◎確かに、この八百屋の子に貸した

上手に読めたかな？

2026年≪6月のセール情報～！！！！≫

- ・アカシヤセール(ウェアー類) いたします。
期間は、1日～25日を予定しています！

◎駐車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。

スイミングスクール振替のお知らせ。

スクールをお休みされた場合は、週1登録の場合は、月に2回。週2登録の場合は、月に4回までとなっています。お振替期間は、お休みをした月を含めた、3ヶ月以内となっています。（例：5月にお休みをした場合は、5月から7月の期間）お振替が可能な箇所は…。

- ・通常練習 ⇒ 通常練習 ○
- ・通常練習 ⇒ 進級テスト ×
- ・進級テスト ⇒ 通常練習 ○
- ・進級テスト ⇒ 進級テスト ○

お振替は、受講希望日の前日までにお願い致します。当日のお振替は、受付が出来ませんのでご注意下さい。

また、休会中や退会後のお振替も出来ません。

お振替の受付は、クラブ窓口、お電話での受付、QRコードからの受付が可能です。



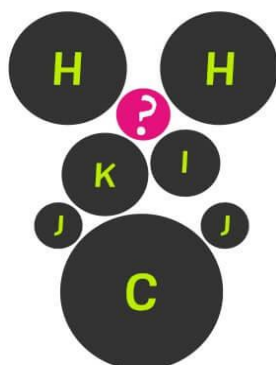
※ご入会時、Webからご入会された方は、ご自身のhacomonoアカウントよりお振替のお申込みが可能です。

ひとりごと

もう6月ですね。一年の折り返し地点！この時期は雨の日が多くて嫌だな。雨が降ると家から出るのがめんどくさくなりますよね。そんな時こそトレーニング！お家でできるトレーニングは山ほどあります！皆さんもたくさんトレーニングをして夏までに理想の体型を目指して、一緒に頑張りましょう！

∞∞∞∞ POP QUIZ ! ∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

① ？ に入るアルファベットは？



② この生き物は何？



前号の答え			
①信号無視	②リコーダー	③まぶた	④ファ
⑤あ	⑥キケン	⑦チーズ	⑧3位

・・・【information】・・・

◆6月の休館日

1日、8日、15日、22日、29日

◆6月の諸届締切日

10日（水）※お間違えのないようお願い致します

◆7月会費の口座振替日

- ・7月1日（水）※会員証をお持ちの方の振替日となります。
 - ・6月29日（月）※hacomono登録の方の振替日となります。
- ※前日までに口座残高のご確認をお願い致します

◆6月の進級テスト

23日（火）～27日（土）
※幼児・ジュニアコースのみ

◆6月のスクール休校日

30日（火）

“健活” してますかっ！？

road to Health →

人生100年時代と言われています。しかも、100歳まで健康的に日常生活を送りたいですよね！？改まって運動をしなくても、日常的に“将来生き生きと過ごし続けるぞ！”と目標を定めそれに向かって毎日を生きている人はどの位いるのでしょうか？オアフクラブに来て運動することはもちろん良い事ですが…時間がない…という方も、いらっしゃると思います。そんな方は、日常生活の中で少し意識して身体を動かす時間を作ればよいのです。健康の為に日常的に行なわれる身体活動を『健康活動』と呼び、略して“健活”というのです。“健活”は、先にも述べたようにスポーツクラブに通って運動することだけを指す言葉ではありません。駅や会社まで、少し早歩きをする…とか、バス停1つ分をウォーキングにする…とか、エスカレーターではなく階段を使う…とか、あるいは食事の栄養バランスを考えて食べたり…よく噛んで時間を少しかけて食事したり…間食を減らしたり…そういうことも“健活”と言えるでしょう。塩分の摂りすぎや、脂肪分の摂りすぎ、炭水化物の摂りすぎ…逆にいつもより野菜を多くとる…休憩時間にストレッチをする…など、自分の日常生活の中で、足りない部分、多い部分をちょっとだけ意識して気をつけてみましょう。小さな“健活”が、将来的には大きな効果を生み出すのです。皆様も、自分なりの“健活”目標を決めて、無理ないプランを立てて少しずつ実行…そして、継続してみてください。

🌸🌸🌸 Mahalo nui loa 🌸🌸🌸🌸🌸

暑い日を少しずつ感じるようになってきました！ 暑さに負けない身体作りは出来ていますか？これからの時期は、プールに入るのが気持ちの良い季節です。

普段プールをあまり利用していない方も、ぜひプールを利用して運動を試みてください！！