



BABY SWIMMING

ベビースイミング

日程：6/5～ 毎週水曜日

対象：6カ月～3歳まで

定員：先着10組（定員になり次第締切）

時間：10：30～11：10

持ち物：水着・キャップ・水遊び用オムツ
バスタオル・必要に応じゴーグル

申込：お電話またはプール受付にて
お申し込みください

1回 **700**円（入館料・保険料込み）

白老町緑丘4丁目636

TEL 0144-82-5813

mail shiraoi@vesta.ocn.ne.jp

白老プール

ホームページ



ベビースイミングはイイ事がいっぱい

- ・早くから水に慣れる・・・大きくなって怖がるリスクが減る
- ・運動機能がアップ・・・抵抗のある水の中で体を動かすため
- ・呼吸機能を高める・・・水圧がかかるため地上よりも大きく息を吸う
- ・バランス感覚が養う・・・浮くために体勢を維持しようとする
- ・成長に必要な運動量を確保できる・・・地上より4倍～6倍のエネルギーを使う
- ・育脳効果・・・脳の空間認知脳が鍛えられる
- ・お風呂にもすぐ慣れる・・・水に慣れるため
- ・ママパパの運動不足解消・・・普段使うことのない筋肉を刺激する
- ・集団生活に慣れる・・・挨拶や順番を守るなど集団生活に欠かせない行動を学ぶ

白老町民温水プール