



スイスイ泳いで、  
ニコニコパワー！

外出時は、  
水分補給と  
紫外線対策を  
忘れずに！

# 夏は 室内プールで 運動しよう!!

夏は紫外線や熱中症を避けて外遊びが減り、スクリーンタイムが増えて運動不足になりがちです。昼間はスイミングクラブで泳いで夜はぐっすり眠り、夏を元気に過ごしましょう！

SWIMMING



日本スイミングクラブ協会 東海支部

<http://www.sc-tokai.net/>

