

## 総会が行なわれました

震災の影響により、3、4月と活動が停止していたことを受けて、今年度分の会費を2か月分減額して徴収することになりました。



また、今年は総会後に豚汁とおにぎりを振舞い、参加者でスポーツをして楽しく過ごしました。



## 震災による施設利用ができなかったお詫びとして

3月11日の時点で会員となっていた方を対象に、プール3回無料サービスとさせていただきます。

(火曜・土曜は回数に含まず)

3月11日以降に入会した方は対象外とさせていただきます。

### 利用条件について

利用時に会費納入が済んでいること  
 会員証を持参すること  
 会員証を紛失した場合は無効(紛失されている方は7月10日までに再発行をお願いします。)  
 会員番号3434までの方が対象  
 サービス利用期間はH24年3月31日まで

### 利用方法について

会員証をプール窓口へ提出して、入場したいと声をかけて下さい。スタッフが確認いたします。詳細につきましてはプールにてご確認下さい。



### 会費のお知らせ

震災による活動停止期間の会費減額について、昨年度から入会していた方に限り、年払いの会費が  
 子供、シニア：4,000円 一般：8,000円、  
 ファミリー：12,000円となります。

別途互助会費として300円/1人  
 月払いの方につきましては、今年度分は6月より徴収という形にさせていただきます。

また、既に3月中に年払いでお支払い済みの方につきましては、差額を返金致しますので、体育館窓口までお越し下さい。

## これで夏バテ解消！毎朝たっぷり召し上がれ 夏を乗り切る健康レシピ

### ゴーヤジュース

今年は『緑のカーテン』でゴーヤが沢山採れそうですね！採れたけどゴーヤは苦手...

そんな方にオススメの美味しいゴーヤジュースの作り方をご紹介！苦味がなくなりとっても飲みやすいです。

### ビタミンCたっぷり ゴーヤジュース 2人分

ゴーヤ(冷凍).....半分  
 牛乳.....500cc  
 バナナ.....1本  
 はちみつ.....適量



ゴーヤは縦半分に切り、種を取り2~3ミリの厚さに切って冷凍しておく。  
 ミキサーに凍ったままのゴーヤ、牛乳、バナナを入れてツブツブがなくなるまでかき混ぜる。  
 はちみつはお好みで適量入れてください。

## 待ちに待った屋外プール！ 7月15日よりオープン！

夏季限定で7月15日～8月31日の期間屋外プールをオープンします。青空の下、太陽の光を浴びながら冷たいプールに入るのはとても気持ちいいですよ！みなさんのお越しを心よりお待ちしております。

屋外プール利用時間 AM10:00～PM5:00まで(毎週月曜日は休館日です)

### プールでのお約束事

1. 身長120センチ以下のお子様は保護者同伴です。
2. 小学生は17:00以降、保護者同伴です。
3. 水泳キャップがないとご利用できません。

### プール混雑情報

7月27日～29日、8月3日～5日、8月17日～19日の13時～15時の時間帯は、毎年行なっている鹿嶋市児童水泳教室のため、プールが混み合います。ご了承ください。



## 茨城県ユニカール大会報告

毎年参加している大会に今年も参加してきました！参加チームは全35チーム、KSCチームも優勝出来る可能性がありましたが、プレーのときにかかなり緊張していた事もあり、小さなミスが目立ち残念ながら優勝を逃してしまいました。(昨年は優勝、準優勝でした。)



参加された方の感想は、他の参加者たちとの交流もあり、普段では味わえない面白さを味わうことができたとのことでした。

また、来年も頑張ってください！

### 会員数

2011/6/2現在

会員種別	男	女	計
大人	221名	272名	493名
子ども	161名	197名	358名
シニア	229名	250名	479名
計	611名	719名	1,330名

## 編集後記

この度の震災により、運動施設が使用出来なくて運動不足によるストレスで体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか？  
 電力不足で今年は暑い夏になるかと思いますが元気に乗り切りましょう！(M)



### 貴方の携帯に届きます

### KSCメルマガ配信中！！

KSCの情報やイベント案内、お知らせ等を、メールでお知らせ致します！

KSCメルマガ登録方法(携帯)  
 a7000090980@m.obilem.ag2.comに空メール、または右のQRコードを読み取って空メールを送信して下さい。  
 ドメイン指定受信を設定している方は「m.ag2.com」をドメイン指定受信に登録する必要があります。



KSCメルマガ登録方法(パソコン)  
<http://www.m.ag2.com/m/M0090980.htm>にアクセス後、ご自分のメールアドレスを入力して登録ボタンを押してください。その後、登録認証メールが届くので記載されている認証アドレスをクリックして、登録完了して下さい。

その他詳しい説明はこちらをご覧ください。  
<http://www.ksc.jp/in-us.jp/merumaga/01.htm> (PC用)  
<http://www.ksc.jp/in-us.jp/merumaga/02.htm> (携帯用)