

# 中央市民プール プールびより

【Vol.69】  
発行日：H31.2.1  
発行元：中央市民プール  
担当者：坂口 咲希



## イベント情報

### 節分豆配り

**2月3日（日）**の節分の日  
にイベントを開催します！！

参加料：施設使用料  
対 象：施設利用者全員

定員**200名**に節分の豆を  
お配りします(〇)

今年も1年、病気などにかからないよう  
一緒に鬼退治しましょう(〇)／

### 体力測定

日 時：2月4日（月）  
13：00～13：30  
対 象：小学生以上  
定 員：15名（先着順）  
参 料：施設使用料  
内 容：2階見学室にて4種目  
（握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち）  
の測定を行います♪





# 2月のレッスン予定表



日	月	火	水	木	金	土
	【体力測定】 2月4日(月) 13:00~13:30	10:00~ 11:00	10:00~ 10:45	14:00~ 14:30	1 アクアレッスン	2 ワンポイントレッスン
3 節分	4 ☆ワンコインプログラム 体力測定		6 フロアレッスン	7 休館日	8 アクアレッスン	9 ワンポイントレッスン
10	11 建国記念の日		13 フロアレッスン	14 休館日	15 アクアレッスン	16 ワンポイントレッスン
17			20 点検日	21 休館日	22	23 ワンポイントレッスン
24	25 ☆ワンコインプログラム	26	27 フロアレッスン	28 休館日	14:30~ 16:30	

## 今月のワンコインプログラムメニュー

**4日 吉野 指導員**  
「ストレッチポールで姿勢改善☆」

**25日 坂口 指導員**  
「椅子を使って全身運動♪」



色々な道具を使って  
一緒に身体を動かしましょう\(^o^)/  
他にも、フロアレッスン・アクアレッスン・ワンポイントレッスン  
もあるので是非ご参加ください♪  
※フロアレッスン・アクアレッスン・ワンポイントレッスン  
の参加料は、施設使用料です！

### わたしのひとこと

皆さんこんにちは\(^o^)/  
今年も始まってもう2ヶ月目ですね！1ヶ月経つのが本当早い(@\_@)  
今月は節分です♪私は毎年、恵方巻きにから揚げを入れて食べます(笑)  
皆さんは何の具材をいれますか？ちなみに、今年は『東北東やや東(右)』  
の方向を向いて食べるとういみたいです♪



《点検日のお知らせ》

2月20日(水)

《休館日》

2月7、14、21、28日

中央市民プール(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

〒810-0061 福岡市中央区西公園14-30

TEL:092-712-8090 FAX:092-712-8298