

「今日はプールへ！」 東市民プール



発行日：H31.2.1
発行元：東市民プール
作成者：田村 奈緒

新年あけましておめでとうございます(^O^)/♪
皆様年末年始はどのように過ごされましたか？ちなみに私は普通にお家でゆっくりして、年末年始特番を見倒しました(笑)

今年はいよいよ年号が変わりますね～いったい何になるのでしょうか？
私は昭和生まれなので、次の年号で3つ目になります(^ム^)
年号も変わる事ですし、心新たに今年も頑張りたいと思います。

2月の イベント情報☆☆

「節分豆配布」

日 程：2月3日（日）9:00～21:00
対 象：施設利用者
定 員：200名
参加料：施設使用料
詳 細：施設利用者に対し、豆を配布する。



「書初め（展示）」

日 程：2月2日（土）～2月27日（水）
9:00～21:00
対 象：来館者
詳 細：書初めイベントに参加頂いた方は2階見学室に掲示しております。

「簡易体カテスト」

日 程：2月25日（月）15:00～15:45
対 象：18歳以上の施設利用者
詳 細：「握力」「長座体前屈」「上体起こし」の体カテストを行う。



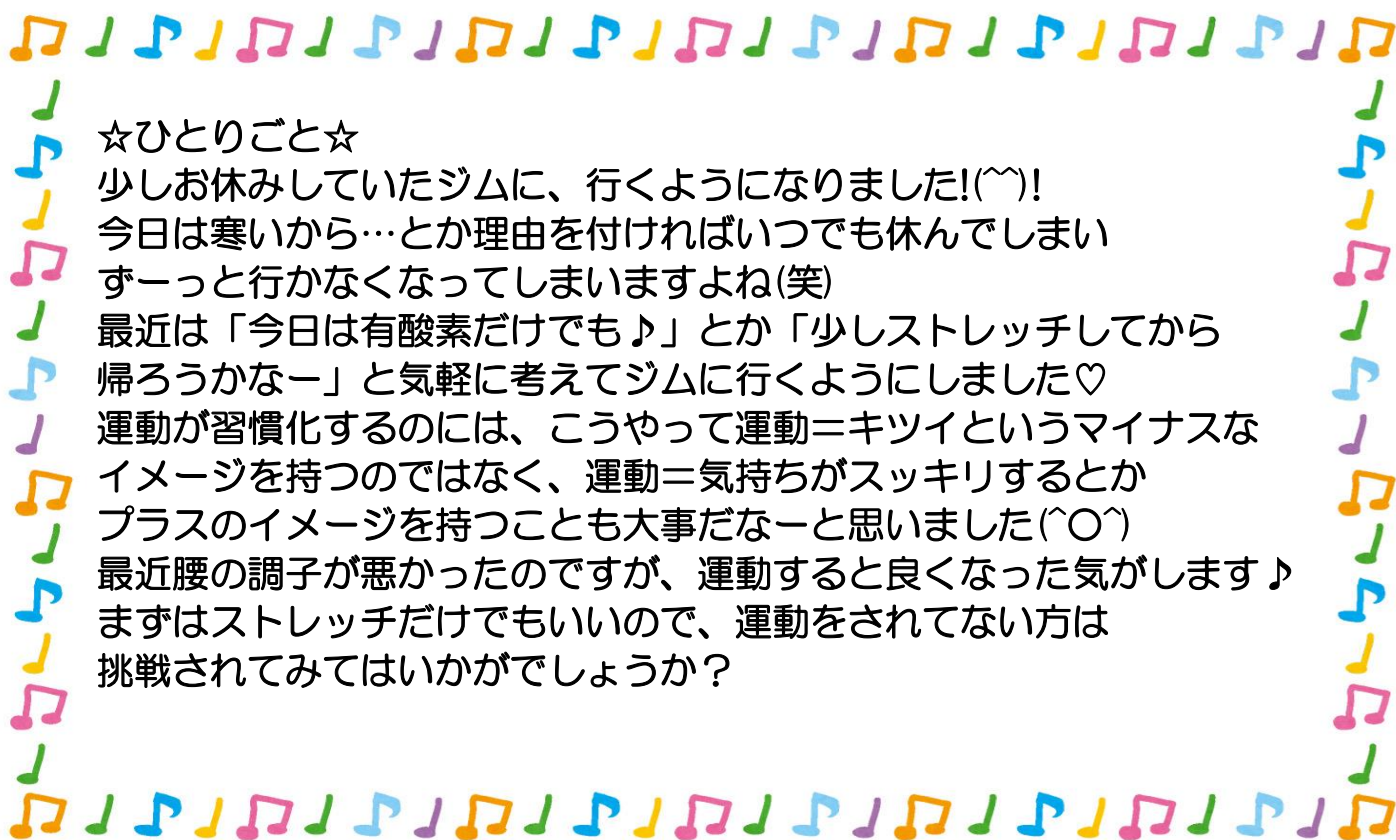
—平成31年度のスポーツ教室について—

平成30年度のスポーツ教室の募集に
関しましては、全日程終了致しました。

来年度の教室の一覧は
3月中旬～下旬に館内又は
HPに掲載予定です。



受付



☆ひとりごと☆

少しお休みしていたジムに、行くようになりました!(^~)!

今日は寒いから…とか理由を付ければいつでも休んでしま
いずーっと行かなくなってしまいますよね(笑)

最近「今日は有酸素だけでも♪」とか「少しストレッチしてから
帰ろうかなー」と気軽に考えてジムに行くようにしました♡

運動が習慣化するのには、こうやって運動=キツイというマイナスな
イメージを持つのではなく、運動=気持ちスッキリするとか
プラスのイメージを持つことも大事だなーと思いました(^O^)

最近腰の調子が悪かったのですが、運動すると良くなった気がします♪
まずはストレッチだけでもいいので、運動をされてない方は
挑戦されてみてはいかがでしょうか？

福岡市立東市民プール
(管理者：NTWスポーツ振興共同運営企業体)
〒813-0043
福岡市東区名島2-42-1
TEL (092) 662-6111
FAX (092) 662-6112

東市民プールに
「いいね」をお願いします。



東市民プールFacebookページ

定期点検日のお知らせ【2月】

2/28(木)

※毎週金曜日は休館日です。

※祝日も営業しております。

お間違えの無い様、宜しくお願い致します。