

6月



「今日はプールへ！」

東市民プール

発行日：2019.6.1
発行元：東市民プール
作成者：藤井 里佳

みなさまこんにちは！
スポーツ指導員の藤井です!(^^)!
6月に入り、間もなく梅雨のシーズン到来ですね。
梅雨といえば、湿気が多くジメジメしたり、洗濯物が乾きにくかったりと
気分が晴れない日が続きますよね…私も雨は苦手です(;▽;)
そんな時は、「梅干し」がおすすめですよ!!
梅干しにはクエン酸やリンゴ酸などの有機酸が含まれていて
疲労回復やエネルギー代謝を促す効果があるそうです。
梅干しを食べて毎日元気に過ごしましょう♪ ※食べ過ぎ注意です。



一休館日のお知らせ

11・12日 ボイラー性能検査
13日 点検日
14日 休館日



毎週金曜日は休館日となっております。



スポーツ教室やイベント等
随時更新中!



東市民プールFacebookページ

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)

6月募集のスポーツ教室

<集中特訓！小学1年生体操教室>

募集期間:6/15(土)~6/30(日)

日程:7/22(月)~7/26(金)

期間中毎日 全5回

時間:13:30~14:30

対象:逆上がりが苦手な小学1年生

定員:10名

参加料:3,800円

<集中特訓！小学2年生体操教室>

日程:7/22(月)~7/26(金)

期間中毎日 全5回

時間:14:45~15:45

対象:逆上がりが苦手な小学2年生

定員:10名

参加料:3,800円

応募方法はコチラ



①往復ハガキに「教室名」「住所」「氏名(ふりがな)」「年齢(学年)」「性別」「電話番号」を記入の上、当施設までお申込み下さい。

②62円又は官製ハガキを準備の上、2階事務所にお越しください。

※なお、申込み多数の場合は、抽選とさせて頂きますので、予めご了承ください。

福岡市立 東市民プール
〒813-0043
福岡市東区名島2-42-1

TEL (092) 662-6111
FAX (092) 662-6112

CHECK



運動を習慣化し 健康なカラダをつくらう!

WEEKレッスン

東市民プールでは毎週レッスンを行っています。

皆様のご参加お待ちしております(^_^)

<フロアレッスン>

月曜日: 15:00~15:45

土曜日: 14:00~14:45

場所:2階見学室 定員:30名

参加料:個人使用料 受付:当日15分前~

内容:ストレッチや筋カトレーニング、バランストレーニングなど、全身を無理なく動かします。運動に慣れていない方でもご参加頂けます。

<アクアレッスン> 6/25迄

火曜日: 15:00~15:30

場所:プール 定員:15名

参加料:個人使用料 受付:当日30分前~

内容:水の特性を利用して各関節を無理なく動かすので、膝痛、腰痛の方におすすめです。全身筋力向上、シェイプアップに効果的です。

※申込開始時点で定員に達した場合は抽選とさせて頂きます。予めご了承ください。