

8月「今日はプールへ！」 東市民プール



期 間：7/13（土）～8/26（月）

時 間：9：00～18：00

（屋内プール9：00～21：00）

（天候により開場していない場合があります）

詳 細：屋外プールのみドーナツ型のうきわが使用可
屋外プール（屋内幼児コース）のみ
水着着用した保護者1人につき
幼児2名可（18歳以上高校生不可）

みなさまこんにちは！
スポーツ指導員の藤井です！(^^)！
連日暑い日々が続いていますが、
皆様はいかがお過ごしでしょうか？
私は夏は大好きですが暑いのが苦手で、
少しバテぎみです((+_+))
栄養をたくさんとって
暑い夏を乗り越えましょう☆
当プールでは、屋外プールも含め
とても賑わっています(´-`)☆
暑い日はプールで運動すると身も心も
サッパリ気持ちがいいですよ♪
屋外プールは8月26日まで
開館していますので、是非ご来館
お待ちしております(^^)♪

イベント情報



みんな
遊びにきてね！



8 / 4 (日)

時 間：10：00～17：00

対 象：施設利用した幼児・小中学生

場 所：2階見学室

詳 細：1階受付にて、施設利用券返却時にイベント
参加券を配布します。

その券で射的等の出店に参加できます。



8月募集のスポーツ教室

募集期間:8/1(木)~8/15(木)

<小学生水泳教室②(2部制)>

日程:9/8(日)~10/27(日)

毎週日曜日 全8回

時間:[1部] 9:30~11:00

[2部] 11:00~12:30

対象:クロールで25m泳げない小学生

定員:各30名

参加料:5,700円



CHECK

知っていますか?夏バテ対策

夏バテ対策ポイント4つ

- 不足しがちな水分をしっかり補給する
 - 睡眠を十分にとってカラダを休める
 - 軽い運動をして発汗力を上げる
 - 栄養バランスの良い食事をとること
- 皆さんは4つのうちいくつできていますか!?

夏バテに効果的な食材

ビタミンB群+ミネラル

- 豚肉 ○うなぎ ○トマト
- まぐろ・かつお ○かぼちゃ
- にんにく ○ねぎ ○ピーマン

冷たいものばかりを取り続けると、胃腸が弱くなるので火を使った食事を心がけましょう!

一休館日のお知らせ

8/30(金) 点検日:8/29(木)

屋外プールオープン期間中は休まず開館いたします。

福岡市立東市民プール ☎(092)662-6111
(管理者:NTWスポーツ振興共同運営企業体)

発行日:2019.8.1
発行元:東市民プール
作成者:藤井 里佳

応募方法はコチラ

①往復ハガキに「教室名(1・2部どちらか)」「住所」「氏名(ふりがな)」「年齢(学年)」「性別」「電話番号」「生年月日」を記入の上、当施設までお申込み下さい。
※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。

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。

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