

9

「今日はプールへ！」

月

東市民プール

発行日：R2.9.1

発行元：東市民プール

作成者：材木 友佳

こんにちは！スポーツ指導員の材木です(^^)/

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね☹

こまめに水分補給をし、熱中症に気をつけましょう！！

私は「食欲の秋」ということで張り切っております（笑）

オススメのお店やお料理などありましたら、ぜひ教えて下さい(*'3')♡

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期かと思いますが、しっかりと

栄養・睡眠をとって、元気に楽しい毎日を送りましょう♪

今月もみなさまにとって素敵な1ヶ月となりますように…☆彡

～点検日の様子～



●地域清掃●

久しぶりの外作業☀

キラキラの太陽に

みんなやられちゃい

ました…☹笑



●屋外プール清掃●



●館内消毒作業●

🔥カモンくんからの挑戦状🔥

Q.わし（カモンくん）は何の動物でしょ〜ん♥

- ①ラッコ ②カワウソ ③イルカ ④カモノハシ

Q.屋外プールは何の形じゃろ??

- ①貝殻 ②ヨット ③わし（カモンくん）

Q.プールの水はお風呂の約何杯になるじゃろ??

- ①200杯 ②2000杯 ③20000杯

Q.30分の水中ウォーキングでは約何kcal消費できるじゃろ??

※個人差はあります  バナナ 86kcal  ご飯 252kcal  ハンバーガー 634kcal

- ①50~100kcal ②100~150kcal ③150~200kcal

みんな分かるかな?(p_-)

答えは10月の

「今日はプールへ!」を見ての☆彡

さらばじゃ〜



【定期点検日のお知らせ】

9/24(木)

(今月は4, 11, 18, 25日が休館日です)

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!



利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、必ずすぐに施設までご連絡ください。