

中央市民プール プールびより

【Vol.54】

発行日：H29.11.1

発行元：中央市民プール

担当者：税所 祐太

体育の日イベント報告



たくさんのご参加ありがとうございました♪

11月

のイベント情報

クリスマスイベント

日時：11月17日(金)～12月25日(月)

対象：施設利用者(先着200名)

参加料：施設使用料

内容：館内にクリスマスの装飾を施します。また12月25日(月)には施設利用者を対象にプレゼントを配布します♪



お年玉抽選会

日時：(配布期間)11月22日(水)～12月27日(水)
(抽選期間)1月5日(金)～1月16日(火)

対象：施設利用者

参加料：施設使用料

内容：配布期間中に施設を利用された方にスタンプカードを配布し、スタンプを1回利用ごとに1つ押します。5つためた方に抽選券をお渡しします！



外部講師レッスン

日時：11月26日(日) 13:30～14:30

対象：高校生以上(先着15名)

参加料：施設使用料

内容：外部講師によるフロアレッスンを行います。

普段とは一味違うレッスンにぜひ参加してみませんか？





レッスン情報



《ワンコインプログラムの内容》

- 6日：税 所 指導員
バランスディスクで体幹トレーニング♪
- 20日：税 所 指導員
ゴムニクボールで筋力トレーニング☆
- 27日：長 濱 指導員
姿勢スッキリ！エクササイズ



お知らせ

11月より、施設使用料が冬期料金（11月～4月）となります。

小中学生：160円 高校生：210円 一般：390円

高齢者（65歳～69歳）：190円 高齢者（70歳以上）：無料

※市内にお住まいの65歳以上の方は使用料が減免になります
65～69歳の方は半額、70歳以上の方は無料です福岡市シルバー手帳、顔写真付き住民基本台帳カード、運転免許証、健康保険証、官公署が発行する証明書でご本人様の住所・生年月日が確認できるもの（パスポート、介護保険証など）を受付にてご提示ください。
※市内にお住まいの障がい者の方は使用料が無料になります。障がい者手帳、療育手帳等を受付にてご提示ください。

わたしのひとこと



皆さまこんにちは！
最近ぐっと気温が下がり、寒くなってきましたね(^_^;)
皆さま風邪などひかれていないでしょうか？また、寒くなるにつれ、徐々にインフルエンザなども流行ってきます。体調管理などには十分注意してくださいね！
さて話しは変わるのですが、皆さまは四季の中で、どの季節が一番好きでしょうか？
私はというと、秋が一番好きです♪
何をしてもしてもやりやすい気候というのと、食べ物もおいしい季節だからです♪
減量しないといけないのに困りました(^_^;)食べた分運動して痩せれるように頑張ります！(^o^)
皆さまも、ついつい食べ過ぎた時には中央市民プールで運動をしませんか？

【点検日】
11月15日（水）
【休館日】

11月2、9、16、30日（木）24日（金）

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