

# 中央市民プール プールびより

【Vol.63】  
発行日：H30.8.1  
発行元：中央市民プール

## 8月のイベント情報



### ☆体力測定☆

日付：8月6日（月）  
時間：13:00～13:30  
対象：小学生以上  
参加料：施設使用料  
内容：握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ちの測定を行います。

## 熱中症に注意！

○熱中症にならないために



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給

○もし熱中症になってしまったら、、、

意識がある場合は以下の事を行ってください。

意識がない場合や以下の事ができない場合はすぐに119番通報もしくは医療機関へ！！

- 涼しいところへ移動し、服をゆるめ体を冷やす。  
※氷や水の入ったペットボトル等で首、脇、脚の付け根等を冷やすと効果的です。
- 水分・塩分を補給する。  
※スポーツドリンクなどがおすすめです。
- 体調がよくなっても念のため医療機関へ行きましょう。



# 教室情報



☆8月1日～8月15日まで募集の教室☆

## 【秋の小学生水泳教室】

日付：9/2～11/11 毎週日曜日 全10回

時間：9：30～11：00

対象：クロールが苦手な小学生

定員：25名 参加料：6,100円



## 【幼児ステップアップ教室】

日付：9/8～11/17 毎週土曜日 全10回

時間：9：45～11：00

対象：3～6歳とその保護者

定員：10組 参加料：7,300円

☆8月1日～8月20日まで募集の教室☆

## 【リフレッシュヨガ教室】

日付：9/14～11/9 毎週金曜日 全8回

時間：10：30～11：45

対象：18歳以上の人

定員：12名 参加料：5,100円



☆8月15日～8月30日まで募集の教室☆

## 【夜のピラティス教室①】

日付：9/18～11/27 毎週火曜日 全10回

時間：19：15～20：30

対象：18歳以上の人

定員：12名 参加料：6,300円



### 《応募方法》

①往復ハガキに教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢(学年)・電話番号を記入のうえ、当施設(下記参照)まで応募。

②施設来館時、2階事務所にて“申込用紙”と“はがき代”を提出して頂きます。

なお、申込多数の場合は“抽選”となりますので、予めご了承ください。

8月が休館日・点検日ともになく、  
毎日開館しております。

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