

中央市民プール プールびより

【Vol.81】

発行日：R2.2.1

発行元：中央市民プール

担当者：税所 祐太



イベント情報

節分豆配り

2月3日（月）の節分の日
イベントを開催します！！

参加料：施設使用料
対 象：施設利用者全員

定員**200名**に節分の豆を
お配りします(〇)

今年も1年、病気などにかからないよう
一緒に鬼退治しましょう(〇)

豆の豆知識



Q. 日本人は大豆からどのくらいの量のタンパク質を摂っているか？

A. 一人1日当たりのタンパク質摂取量は78.3gで、そのうち5.9gを大豆から摂取しています。

【解説】

食料需給表によりますと、平成28年度の一人1日当たりタンパク質供給量は、穀類(19.0g)、魚介類(13.4g)、肉類(16.1g)、牛乳乳製品(8.0g)、鶏卵(5.7g)となっています。



2月のレッスン予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 26	1 27	1 28	1 29	1 30	1 31	1 ワンポイントレッスン
2	3 ★ワンコインプログラム	4	5 フロアレッスン	6 休館日	7 アクアレッスン	8 ワンポイントレッスン
9	10 ★ワンコインプログラム	11 建国記念日	12 フロアレッスン	13 休館日	14 アクアレッスン	15 ワンポイントレッスン
16	17 ★ワンコインプログラム	18	19 点検日	20 休館日	21 アクアレッスン	22 ワンポイントレッスン
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 フロアレッスン	27 休館日	28	29 ワンポイントレッスン

今月のワンコインプログラムメニュー

3日 税所 指導員
「バランスボールで体幹トレーニング」

10日 松浦 指導員
「ストレッチポールで姿勢改善」

17日 長谷川 指導員
「リズムに合わせてダンベルトレーニング」



色んな道具を使って
一緒に身体を動かしましょう\(^o^)/
他にも、フロアレッスン・アクアレッスン・ワンポイントレッスン
もあるので是非ご参加ください♪
※フロアレッスン・アクアレッスン・ワンポイントレッスン
の参加料は、施設使用料です！



《点検日のお知らせ》

2月19日(水)

《休館日》

2月6、13、20、27日

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