

【Vol 90】

発行日:R2. 11. 1
発行元:中央市民プール
担当者:藤井 里佳

みなさまこんにちは！スポーツ指導員の藤井です(´-`)☆

早いもので今年も残り2ヵ月となりました…

日中は晴れの日はとても気持ちがよく、事務所で仕事を

していると、いつも清々しい風が入ってきます♪

ですが朝晩はもう肌寒く感じるので、みなさまも体調には

どうぞお気を付けくださいね(´-`)/

私事ですが、先月消防署にて救命講習を受講しました。

人命救助のあり方や心得を3日間学びました。実際の現場を

想定した訓練もあり、少し足が震えるほど緊迫した瞬間もあり

ましたが、いざ自分がそのような局面に立った時になにが

出来るのか…。知識を身につけることはもちろん大事なのですが、

やはり人間は忘れてしまうので、日々確認し、定期的に講習を

受講することが必要であると感じました。大切は人を守るために、

興味がある方は是非一度、受講してみてくださいね！！

11月

中央市民プール プールのびより

ちゅ～Oh!!チャンネルご紹介

毎月2回、「健康」「運動」「栄養」などさまざまな情報を中央市民プールホームページにて掲載をしています。今回は10月にアップした情報をご紹介します。是非ご覧ください♪

食欲の秋

秋の味覚をご紹介します

10/9 HP掲載

野菜・きのこ・果物・魚など秋の味覚の栄養や調理方法などを載せています。さらに、食材と食材を組み合わせることで栄養の相乗効果も生まれるのです！

運動の秋

ハイキング!始めてみませんか?

10/28 HP掲載

四季を感じる事が出来る季節だからこそ、ハイキング始めてみませんか? 始めるためには準備が必要です。おすすめのハイキングコースも載せています。

イベント情報

HappyX'mas



館内をクリスマス装飾します！ぜひ季節を感じてください😊

11月20日(金)～12月25日(金)

毎年12月25日にクリスマスプレゼントをお渡ししておりますが、
新型コロナウイルス感染拡大防止のため今年は中止となりました。

—10月の取組み—



【ボイラー点検】

年に1度ボイラーの清掃、点検を行いプール内の
水を入れ替えます。



【館外清掃】

スタッフ全員で館外の清掃を行いました。
ゴミや空き缶などを拾いキレイになりました。



11月から冬料金に変わります！

小・中学生 160円

高校生 210円

一般 390円

高齢者(65～69歳) 190円 ※要シルバー手帳等

高齢者(70～歳) 無料 ※要シルバー手帳等

一点検日のお知らせ

11月18日(水)

※毎週木曜日は休館日の為お休みです。

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

☎ 092-712-8090