

【Vol 93】

発行日: R3. 2. 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(〇〇) /

スポーツ指導員の藤井です。早いもので、年が明けてもう1ヵ月が経ちました…。皆さん、いつもの日常に戻りましたか？ 私はお正月の食っちゃ寝生活が響き、まだ身体が重たいです”(-”-)”

さて今年は丑年です。丑年とは、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年と言われています。種子の中で芽が発芽に備えて、エネルギーを蓄えている時期として、まだ結果を求めるのではなく、結果に繋る道をコツコツと作っていく基礎を積み上げていく時期とされています。今もまだコロナ過にあり、先が見えない不安と葛藤する日常が続いていますが、2021年丑年は基礎(手洗い、消毒、)を積み上げていくことが平和な未来へと繋がると思います☆彡

健康第一!!

2月も元気に過ごしましょう😊



# 2月 中央市民プール プールのびより

## イベント

1月に引き続き…

2021年 丑年

目標を絵馬に書こう!!

1年の目標を絵馬に書いて飾ろう!!

1階受付に絵馬を置いているので、  
お気軽に受付にお立ち寄りくださいね😊



# 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1月にアップした情報をご紹介します。是非ご覧ください♪



## ダイエット術

### 冬の時期は痩せやすい!?

1/10 HP掲載

今年の目標を『ダイエット』と掲げた方に必見!この寒い冬だからこそ、ダイエットに効果的なのです。頑張り過ぎず、これなら続けられるというものからスタート!!  
明日から…イエイエ今日から始めましょう😊



## 健康術

### 睡眠から与えるカラダへの影響

1/24 HP掲載

皆さん、普段睡眠は十分にとれていますか?自分ではしっかり睡眠をとれていると思っても朝目覚めがスッキリしないなどありませんか?  
睡眠とは心と身体の健康を保つためにとても大切なことです。是非ご覧ください!!



## —営業時間短縮のお知らせ—

福岡県への緊急事態宣言の発令に伴い、下記のとおり開館時間を変更させていただきます。利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解の程、宜しくお願いいたします。

【開館時間】 (変更前) 9:00~21:00

(変更後) 9:00~**20:00**

【対象期間】 **1月16日(土)~2月7日(日)まで**

※緊急事態宣言終了まで

※今後の状況等により、上記内容に変更が生じる場合があります。

## —2月のお休み—

20日(水) 定期点検日

毎週木曜日は休館日の為お休みです。

※11日(木)は祝日の為、開館します。  
12日(金)は振り替え休館日となります。

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

☎ 092-712-8090