

【Vol 95】

発行日：R3. 4. 1

発行元：中央市民プール

担当者：藤井 里佳

「プールびより」

4月 中央市民プール

こんにちは！ スポーツ指導員の藤井です😊

4月を迎え、新学期・新年度に入りましたね。

みなさまは何か新しい変化や出会いはありますか！？

中央市民プールでは新しい仲間が加わり、

今以上にさらにパワーアップして、心機一転

フレッシュな気持ちで頑張ります!!

中央市民プールの1階ロビーにも満開の桜が咲きました😊

この桜のように、皆様が笑顔満開に過ごせますように♪

是非！ 満開の桜を見に来て下さね(´▽`)



福岡県 桜スポット BEST5



1 舞鶴公園 (福岡中央区)

2 発心公園 (久留米市)

3 浅井の一本桜 (久留米市)

4 久留米城跡 (久留米市)

5 西公園 (福岡市中央区)

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3月にアップした情報をご紹介します。是非ご覧ください♪

中央市民プールホームページ



便秘解消 腸内環境をキレイに!!

便秘の原因と改善方法

3/10 HP掲載

便秘に悩んでいる方必見
便秘の原因といってもさまざまです。
考えすぎてストレスから便秘になることも…

食生活や運動など、生活習慣から
見直してみましょう。



腸活ダイエット

3/22 HP掲載

「腸活」は腸内環境を整えること
腸活には便秘解消の他に、美肌効果や
ダイエット効果、若返りなどが期待できます。

ダイエットのスタートライン
まずはココから! 「腸活」
はじめてみませんか?!



—教室・レッスンに関するお知らせ—

いつも中央市民プールをご利用頂き、本当にありがとうございます。
スポーツ教室・レッスンは現在感染拡大防止の為、開催未定となっております。
今後再開次第、当ホームページか当館掲示板よりご報告いたします。
楽しみに待って頂いている方!! どうか今しばらくお待ちくださいm(_)_m

—4月の休館日—

21日(水) 定期点検日

※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