

発行日: R3. 5. 1
発行元: 東市民プール
担当者: 藤井 里佳

今日はプールへ!

5月 東市民プール

こんにちは! スポーツ指導員の藤井です😊

5月です!! 朝はまだ少し冷えますが、日中はポカポカ日和でとても気持ちがいいですよ♪

晴れの日をよく、ふら~っと海の方へドライブに行ったり、公園を散歩したりしています(^_^)

5月といえば大型連休ゴールデンウィーク! 皆さまは何をして過ごしますか!? まだまだ旅行やレジャーなど出歩くことが厳しい状況ですが、感染対策をしっかり行い、有意義な時間を過ごしてくださいね。

ゴールデンウィークは東市民プールも休まず開館しています。スポーツをして免疫力アップ! ウイルスに負けないカラダをつくりませんか!? 皆さまのお越しをお待ちしています(^_^)-☆



季節の飾り

毎月季節に応じて1階ロビーを飾り付けしています。
4月はこんな感じ♪ ロビーが桜満開になりましたよ~😊



5月も「こどもの日」や「母の日」など、季節のイベントが盛りだくさん!
是非、見に来てくださいね~😊



4月からお世話になります

スポーツ指導員 紹介

水泳のことはもちろん、トレーニング方法や栄養など幅広い分野でサポートします。いつも事務所にいますので、お困りなことがあればお気軽にご相談ください。安全に快適なスポーツライフを送りましょう!!



出身地: 福岡県

趣味: 釣り、カメラ

取得資格: 健康運動実践指導者
貯金運動指導者
応急手当普及員

メッセージ: 4月から配属になりました松浦です。趣味が写真を撮ることなので、どこか景色が良い場所などありましたら教えてください! コロナウイルスの関係でなかなかコミュニケーションが取りづらいますが、これからよろしくお願いします!!

松浦 昂吉

Kokichi Matsuura



出身地: 大阪府

趣味: ドライブ、温泉
スポーツ観戦

取得資格: 栄養士、調理師
エアロビクスインストラクター
応急手当普及員

メッセージ: 以前東市民プールにいましたが、また戻ってまいりました。現在はレッスンや教室が中止の為、なかなか皆さんにお会いすることが出来ませんが、また再開した時には皆さんの元気なお顔が見れたらと楽しみにしています(〃)/ どうぞよろしくお願い致します!!

藤井 里佳

Rika Fujii

水泳にはどんな効果があるの?

知って **得** するお話

- 1 肩こり改善** : クロールや背泳ぎです。凝り固まった僧帽筋を動かし、緩めることで血行が良くなり肩こり改善に効果的です。
- 2 心肺機能強化** : 泳いでいる時、限られたタイミングで息継ぎしなければならないため、水中で勢いよく息を吐いたり、水面ギリギリで大きく吸ったりと、意識的に呼吸を行うことで心肺機能の向上につながります。
- 3 むくみ解消** : 水圧では水の圧力により、心臓に血流が押し戻される働きが楽に行われ、足のむくみが解消されます。
- 4 体脂肪燃焼** : 水泳は有酸素運動で、体に軽～中程度の負荷をかけながら継続的に体を動かすことにより、体内に大量の酸素が取り込まれ、脂肪の分解や燃焼効果があります。
- 5 血圧改善** : 高血圧の原因には、塩分の摂りすぎや喫煙のほかに、身体活動量の不足があります。水泳のような中等度の有酸素運動が効果的です。

—5月の休館日—

27日(木) 定期点検日

※毎週金曜日は休館日の為お休みです。

福岡市立東市民プール
(NTWスポーツ振興共同運営企業体)



〒813-0043 福岡市東区名島2-42-1

TEL (092)662-6111

FAX (092)662-6112