

発行日: R3. 6. 1  
発行元: 東市民プール  
担当者: 藤井 里佳



今日はプールへ!

# 6月 東市民プール

こんにちは! スポーツ指導員の藤井です☺

今年は梅雨の時期が例年より早くおとずれ、湿気が多くジメジメとした日々が続きますが、みなさん体調は崩されていませんか!? コロナの感染力が衰えない今、まだまだ「ステイホーム」という現状です…

そんな中旅行が趣味な私は、今年も行けないと落胆していたのですが、お家での趣味を見つけました。それは、「韓ドラ」です。周囲からの噂は聞いていたものの、まさか自分はハマるまいと鑑賞した結果、きれいにどっぷりハマってしまいました(笑) 寝る間も惜しんで鑑賞することが私の楽しみです♪

まだまだ制限がある日常ですが、少しでも楽しいことを見つけてリフレッシュしましょう☺

## 季節の飾り



毎月季節に応じて1階ロビーを飾り付けています。

5月はこんな感じ♪ 母の日は鮮やかにカーネーションを咲かせました☺



6月はアジサイを咲かせ、梅雨の空に虹をかけました!!  
是非、見に来てくださいね〜☺

## イモの苗を植えました

駐車場スペースに紅東のイモの苗を植えました。  
収穫は秋ごろです。今から楽しみです☺  
日差しを浴びて、大きくな〜れ〜!!!  
皆さんもイモの成長を見に来てくださいね♪



# ストレッチ Challenge



4か月でどれくらい柔軟性がupするか！？  
4か月後の測定で距離が伸びている方が勝利

対戦種目は… 「長座体前屈」



松浦指導員記録 **24 cm**



副所長記録 **13 cm**

2名のチャレンジャーには下記と同じストレッチを3か月間行ってもらい、3か月後の測定に臨む！  
皆さんも是非トライしてみてくださいね!!

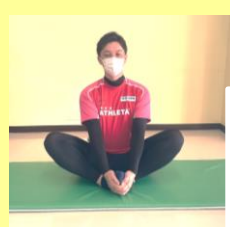
もも裏

お尻周り

もも前・腸腰筋

内もも

股関節周辺



番外編

開脚ストレッチ  
～胸までつけることができるのか～

○ 期限は胸が床につくまで（毎月測定）

【ミッション】

毎日お風呂上りにストレッチを約10分間行うこと

6月開始 0か月

松浦指導員のヒトコト

いける気しかない!!  
EASY



—6月の休館日—

8日(火)

9日(水)

10日(木)

ボイラー性能検査

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

