

発行日: R3. 10. 1
発行元: 東市民プール
担当者: 藤井 里佳

今日はプールへ!!



10月 東市民プール



こんにちは！ スポーツ指導員の藤井です◎
季節は涼しくなりとても過ごしやすくなりましたね。今年は特に夏が終わるのが早かったような気がします(；)。
9月は臨時休館でした…。 9月の飾り付けは「十五夜」と「敬老の日」をモチーフにこんな感じで仕上げました!! 本当は直接みなさまに見て頂きたかったのですが、写真でご紹介いたします☆

さて、10月といえば「ハロウィン」ですよね♪ 今年も館内をハロウィン色に飾りますので是非みなさま見に来てくださいね～!!

季節の飾り 【9月】



【1階ロビー】



【1階受付】

館内をハロウィン仕様に
装飾します♪

~TRICK OR TREAT~

10月31日まで

HAPPY HALLOWEEN



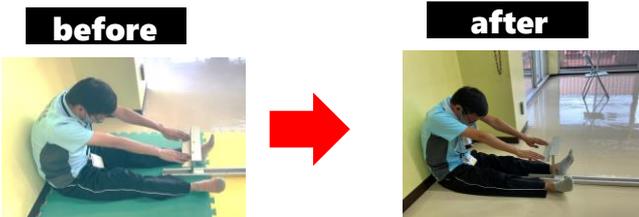
ストレッチ

Challenge 決着の時

2名のチャレンジャーは同じストレッチ種目を4か月間
行い、4か月後の測定で距離が伸びている方が勝利

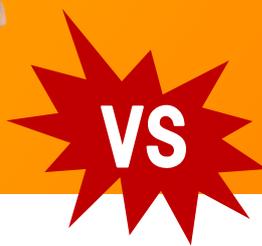
対戦種目は… 「**長座体前屈**」

【大場副所長】



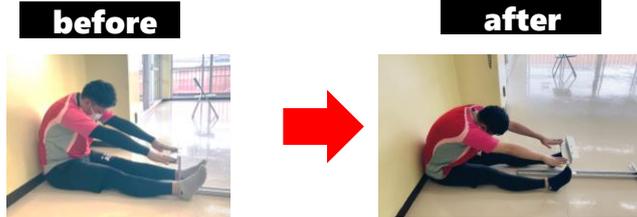
start記録 13 cm

finish記録 20 cm



Win

【松浦指導員】



start記録 24 cm

finish記録 46 cm

松浦指導員のこの変化！素晴らしいです！

ストレッチはケガ予防やダイエットにも繋がりますので是非行ってみてくださいね☆

※ストレッチ種目は6月号に掲載していますので参考にしてくださいね☺

- TOP OF BEST SHOT -

今月のテーマ

緑



緑が生き茂っている若杉山から
見える景色は絶景ですね☆彡

10月のテーマは「小さな幸せ」

何気ない日常に目を向けると、
ふと小さな幸せがあったりませんか！？
そんな何気ない小さな幸せを写真に
おさめてみよう☺



【福岡県 若杉山】

福岡市立東市民プール

(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

—10月の休館日—
1・8・15・22・28・29日

(毎週金曜日、最終木曜日)

〒813-0043 福岡市東区名島2-42-1

TEL (092)662-6111

FAX (092)662-6112

