

発行日: R4. 3. 1
発行元: 東市民プール
担当者: 藤井 里佳

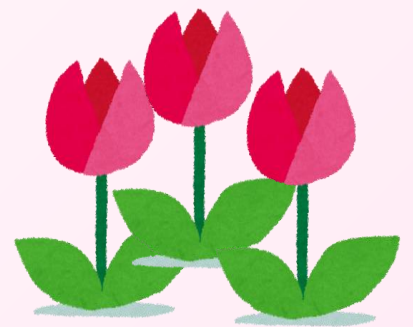
今日はプールへ!!

3月 東市民プール

こんにちは！ スポーツ指導員の藤井です☺
新年を迎えてから早くも2か月が経ち、季節はもうすぐ春ですね!!
寒い冬が過ぎ暖かい春がくると、心と体がポカポカになり活動しやすくなるので、みなさん!!たくさん東市民プールに足を運んでくださいね☺

さてここで、3月の旬な食材をご紹介します♪
野菜…カブ・キャベツ・しいたけ・春菊・カリフラワー・ニラ
果物…いちご・オレンジ・キンカン
魚介…アサリ・ハマグリ・牡蠣・さわら

旬な食材は、厳しい冬を乗り越えた栄養たっぷりの食材が多いので、新鮮なうちにたくさん食べて、暑い夏に向けてしっかり体調を整えていきましょう!!



季節の飾り【2月】

2月といえば…
節分とバレンタインデー
今年の恵方は「北北西」でしたね!
みなさん豆まきはしましたか(〇〇)

さて3月はどんな装飾になるのでしょうか。お楽しみに～☺



【1階受付】

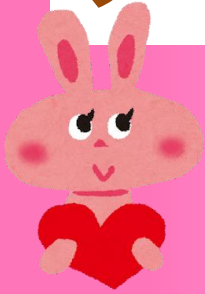


【1階ロビー】

- TOP OF BEST SHOT -

今月のテーマ

チョコ



2月14日バレンタインデーは、ステキな一日になりましたか!? バレンタインデーに想いを告白した方は、今月のホワイトデーに期待しましょう(^_^) 想いが届きますように…☆彡

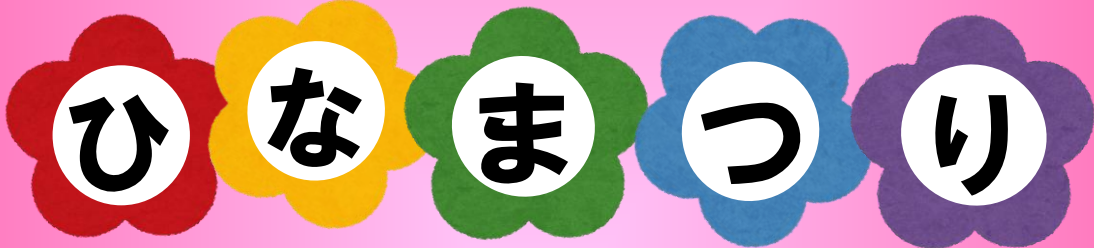
☆2月ベストショット☆



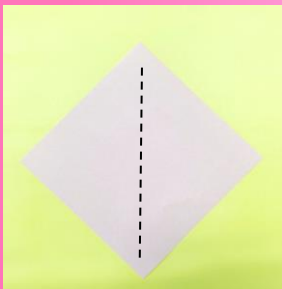
【イチゴチョコタルト】

次回のテーマは「桜」です。

今年の桜の開花は3月21日予想だそうです。満開になった桜を写真におさめてみてね☺

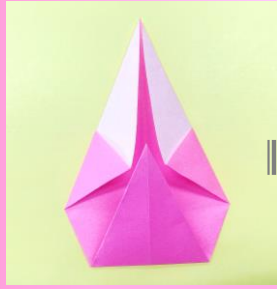


1



てんせんのすじでおれせんをつけます。

4



まんなかのおりめにむかってよこをおります。

5



てっぺんのおりかたをかえると…おかおをかいたらできあがり!

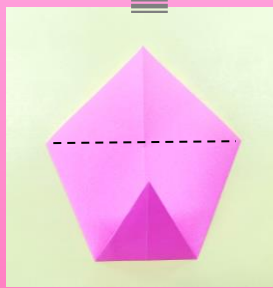


2



てんせんのいちでちゅうしんにあわせております。

3



うらがえして、てんせんにあわせております。

みんなでつくろう
ひなにんぎょう

3月3日はひなまつり(^_^)-☆
おうちでつくってみてね♪

—3月の休館日—

4・11・18・25・31日

(毎週金曜日、最終木曜日)

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

