

発行日：R4. 5. 1
発行元：東市民プール
担当者：加藤 翔

「今日はフールへ!!!」 東市民フール



こんにちは！
4月から東市民プールでスポーツ指導員として勤務することになりました。
加藤です！
皆さまに健康などのさまざまな情報をお伝えしていきたいと思いますので
よろしくお願いします。

利用料金のご案内

個人使用料

区分	夏季(5~10月)	冬季(11~4月)
小・中学生	110円	160円
高校生	160円	210円
一般	320円	390円
高齢者(65~69歳) ※要シルバー手帳等	160円	190円

※コインロッカー代30円が必要になります。

- ・幼児(1歳以上でおむつが完全に取れた幼児)
- ・市内に居住する70歳以上の方
(要シルバー手帳等)
- ・市内に居住する障がい者とその付き添いの方
(要障がい者手帳等)

上記の方は無料になります。

5月より夏季料金になります。
ご来館の際はお間違いのないようによく
お願いします。

皆様のご来館お待ちしております。

5月といえばこどもの日ですね。
では、こどもの日はどんな日かご存知ですか??

こどもの日とは

こどもの日は**端午の節句**の日
でもあります。
子どもたちが元気に育ち大き
くなったことをお祝いする日
です。

端午の節句とは

端午の節句はもともと病気や災い
を避けるための行事でした。
その行事のために使っていた「菖蒲
(しょうぶ)」が武士の言葉や道具
に似ていることからだんだんと男の
子の行事になっていったそうです。



正しい姿勢の3つメリット！！



正しい姿勢とは、左のように耳、肩、骨盤、外くるぶしが線で結んだときに一直線になるのが正しい姿勢の状態です。

では、正しい姿勢にするとどんなメリットがあるかをご紹介します。

胸部が開き呼吸が
しやすくなる

肩こりや腰痛
不眠の改善

基礎代謝が上がり、
消費カロリーが上がる

おすすめエクササイズ



大胸筋ストレッチ



正面

1. 後ろで手を組み胸を大きく張る



横

2. 視線を斜め上方向へ向ける



後ろ

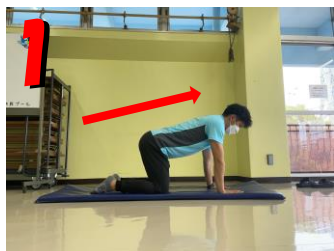
3. 肩甲骨を内側へと寄せる意識を持つ

ポイント



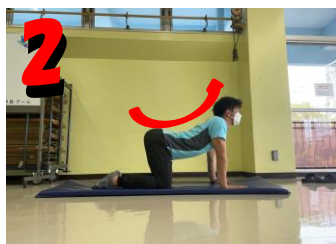
20～30秒間行う

キャット&ドッグ



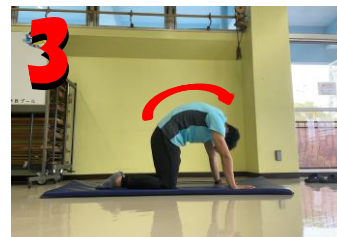
1

1. 手は肩の下、ひざはお尻の下に置き四つん這いになります。



2

2. 息を吸って背骨を反らせます。胸を張る意識をしましょう。



3

3. 息を吐いて背中を丸めます。下腹部に力を入れて、大きく呼吸を行うのがポイント！

ポイント



1. 2. 3を5セット繰り返す！

5月の休館日

6・9・13・20・26・27

毎週金曜日と最終木曜日

福岡市立東市民フール
(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

