

発行日: R4.7.1
発行元: 東市民プール
発行者: 加藤 翔

今日はプールへ!

東市民プール

7月
~July~

屋外プールについて

屋外プールがオープンすることになりました!
期間: 7/16 (土) ~ 8/28 (日)



時間: 9:00~18:00 (屋内プールは9:00~21:00)
※天候により開場できない場合がございます。

詳細: 屋外プールのみドーナツ型浮き輪使用可。
屋外プール (屋内幼児コース) のみ水着を着用した保護者
1人につき幼児2名可 (18歳以上高校生不可)

その他ご不明な点がございましたら

施設までお気軽にお問い合わせください。

☎092-662-6111



~七夕って?~

古来中国では、旧暦7月7日 (現在の8月12日ごろ) 女性たちが手芸や機織りの上達を天の川に輝く、夏の大三角形の中のこと座のベガ (織姫星) とわし座のアルタイル (牽牛星/彦星) にお祈りする「乞巧奠 (きっこうでん)」という風習があったそうです。

七夕といえば短冊に願い事をする理由はご存じですか?

もともとは貴族の宮中行事だった七夕が国の季節行事

「五節句」になり、一般的に広まりました。

江戸時代以降、子供たちが修二の上達を短冊に書き笹を飾り付ける習慣に変化し、いろいろな願い事を短冊に書く風習が普及したそうです。



キングオブエクササイズ！？



今回は、キングオブエクササイズと言われている、“スクワット”について解説していきます！スクワットは、最も日常生活に近いトレーニングです！正しいフォーム、適した回数を行えば身体全体に鍛えることができるんです！！そして、メリットもたくさんあります！！

スクワット3つのメリット



1.基礎代謝アップ

基礎代謝が上がることにより、消費エネルギーが増えます。消費エネルギーが増えることによりより多くのカロリーを使うので太りにくい身体を作ることができます！



2.姿勢がよくなる

スクワットは、体幹も自然と使用します。なので自然とお腹に力が入り姿勢がよくなります。姿勢がよくなると腰痛や肩こりの改善にもつながります！



3.冷えむくみ改善

スクワットは、股関節周りを使用します。股関節には太い血管やリンパが通っているので、動かすことにより血流を良くする効果があり、冷えやむくみ改善につながります！

おすすめエクササイズ



～スクワットをやってみよう～

1



1.脚は肩幅にひらく、つま先は軽く外側へ。目線はまっすぐ正面。

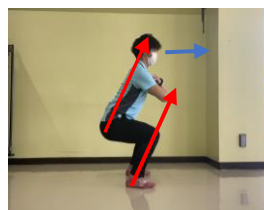
2



2.ゆっくりとお尻を後ろに引くイメージで下がっていく。目線はまっすぐ正面。

※お腹は常に力を入れる

3



3.この時、つま先より前に膝が出ないこと。スネの前と上半身が平行になるように。

※呼吸は自然な呼吸を意識する

4



4.ヒザに負担がある方などは椅子に軽く腰を下ろす方法で行うのもGood！

《7月休館日》

1日・8日・15日 休館日
11日 点検日

※通常休館日は毎週金曜日と最終木曜日ですが、屋外フール開場期間中は休館日は上記の4日間以外ございません。



福岡市東市民フール
(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

〒813-0043
福岡市東区名島2-42-2

TEL:(092)662-6111
FAX:(092)662-6112