

発行日：R4. 10. 1
発行元：東市民プール
発行者：加藤 翔

10月 ～Oct.～



今日はフールへ！！ 東市民フール

スポーツの日無料開放について



- 【期間】** 10月10日（月・祝） **【時間】** 9：00～21：00
※小中学生は、18歳以上（高校生不可）の付き添いが
ない場合は18時までとなります。
- 【対象】** 施設利用者 **【詳細】** 受付にて無料券を発券します。
1回の利用2時間まで（更衣も含む）
※ロッカー代30円が必要になります
- ※感染対策として検温・消毒・プール室以外でのマスク着用の徹底をお願い致します。

★10/15～募集開始の教室のご案内★

《幼児スイミング(1・2部)》

日程： 11/20～12/18
毎週日曜日

時間： (1部)9:45～10:45
(2部)10:45～11:45

対象： オムツが完全にはずれた水慣れしている3～6歳の未就学児

参加料： 各5,100円

定員： 各8名



【応募方法】

- ①往復はがきに、教室名・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載し、当施設(下記住所)までお送りください。
※2部制の場合は、ご希望の部(1もしくは2部)をご記入ください。
【〒813-0043 福岡市東区名島2-42-1 東市民プール「〇〇教室」係】
- ②直接来館の場合は、2階事務所にて受付を行っておりますので、専用の申込用紙に必要事項を記入し、「官製はがき又ははがき代(63円)」をご持参ください。

なお、申込多数の場合は「抽選」となりますので、予めご了承ください。

※ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

お手数ですが
63円切
手紙を貼
りください。

8 1 3 0 0 4 3

福岡市東区名島2-42-1

東市民プール
「〇〇教室」係

裏面

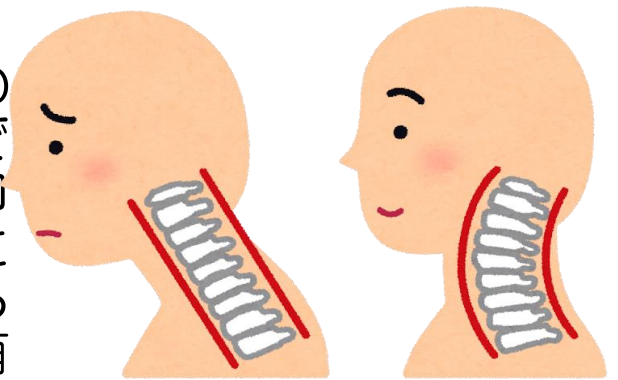
【記載内容】

- ・教室名
- ・住所
- ・氏名(ふりがな)
- ・年齢(学年)
- ・電話番号

～肩こりを改善しよう～

肩こりの原因って・・・

肩こりの原因として挙げられるのが**姿勢のゆがみ**からくる**血行不良**です。長時間座った状態などでパソコンやスマートフォンを操作することにより頸椎が本来、**前弯**の状態から**ストレートネック**になどにゆがみ首などに大きな負担がかかります。



【ストレートネック】

【前弯】

おすすめエクササイズ



～ストレッチをやってみよう～

大胸筋ストレッチ



1.後ろで手を組み胸を張る



2.視線は斜め上方向へ向ける



3.肩甲骨を内側へ寄せながら行う。

※肩が上がらないように注意

ポイント

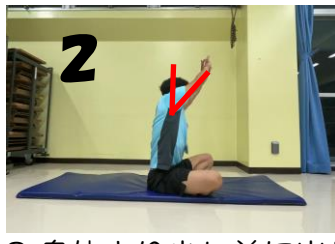
20～30秒で行う
自然な呼吸で行う

広背筋ストレッチ



1.片方の手で手首持ち、斜め上に引っ張る

※脇と脇腹を突き放すイメージ



2.身体より少し前に出しながら斜め上へと引っ張る



3.片手で斜め上手を上げるだけでも良い

ポイント

20～30秒で行う
自然な呼吸で行う

～10月休館日～
7・14・21・27・28日

福岡市東市民フール
(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

毎週金曜日と最終木曜日
※10/1(土)と10/8(土)は
世界水泳のイベントのため
午前中(9:00～13:00)
のみの開館になります。



〒813-0043

福岡市東区名島2-42-2

TEL:(092)662-6111

FAX:(092)662-6112