

発行日：R4. 11. 1
発行元：東市民プール
発行者：加藤 翔

11月

～Nov.～

今日はプールへ!!!

東市民プール

～夏期料金から冬季料金への変更のお知らせ～

個人使用料金		
区分	夏期料金 (5月～10月)	冬季料金 (11月～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

※コインロッカー代として30円が必要になります。

11月より冬季料金（11月～4月）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）

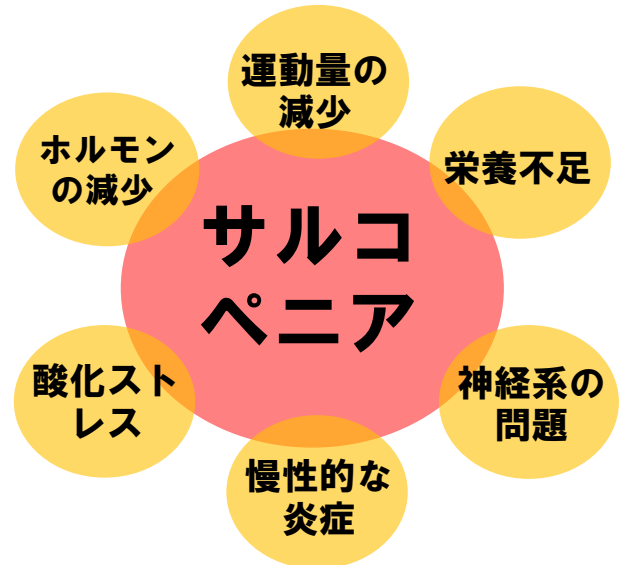
上記の方は無料になります。

ご来館の際はお間違いのないようによろしくお願ひします。
皆様のご来館お待ちしております。

サルコペニアとは・・・

サルコペニアとは、加齢による**筋肉量の減少**および**筋力低下**のことを指します。サルコペニアになると歩くなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、転倒するなどのリスクが高まったりします。サルコペニアの原因として、加齢に伴う様々な変化によって引き起こされます。例えば、**神経の問題**、**慢性的な炎症状態**、**酸化ストレス**という身体のサビのような問題、**成長ホルモンなどの減少**です。このような様々な要因が関係していると考えられる中で日々の習慣により**変化可能（改善可能）**とされているのが運動と栄養になります。

サルコペニアの原因



おすすめエクササイズ



～サルコペニアを予防しよう～

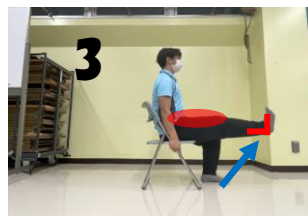
レッグエクステンション



1. 脚は骨盤幅くらいに開いて目線は常に正面をみる。



2. 床から足を軽く浮かし膝を伸ばす。背中が背もたれにつかないようにする。
※きつい方は床からスタートでもよい



3. 膝を伸ばして、かかとを90度にする。太もも全面を意識しながら行う。

ポイント

3秒かけて伸ばし、3秒かけておろすを10回3セットおこなう。
※呼吸は自然な呼吸を意識する。息を止めないこと

スクワット



1. 脚は骨盤幅くらいに開いて目線は常に正面をみる。



2. つま先はやや外側へ向ける。
※手の位置は頭でも胸でもよい



3. ゆっくりと椅子に腰かけるイメージでお尻から下げる。
※お腹と脛の前を平行に保つ

ポイント

3秒かけておろして、3秒かけてあがるを10回3セットおこなう。
※呼吸は自然な呼吸を意識する。息を止めないこと

～11月休館日～

4・11・18・24・25日

毎週金曜日と最終木曜日

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

