

発行日：R5.1.1
発行元：東市民プール
発行者：加藤 翔

今日はフールへ!!! 東市民フール



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。
本年も東市民プールをどうぞよろしくお願ひします。
2023年も良い年になりますように



~スポーツ教室のご案内~ ★1/1~1/15募集教室★

~ 幼児水慣れ教室② (2部制) ~

日時：2/5~3/5 毎週日曜日全5回
(1部) 9:45~10:45
(2部) 10:45~11:45

対象：オムツが完全に外れた
3~6歳の未就学児

定員：各8名

参加料：各5,100円

- 幼児水慣れ教室のメリット ●
- ★基礎体力UP
- ★免疫力UP
- ★集中力UP
- ★仲間づくりにも最適
- 皆さんのご参加お待ちしております! ●

★応募方法★

① “往復はがき” に、教室名 (1・2部) ・住所・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。

【申込先】

〒811-0043

福岡市東区名島2-42-1東市民プール「幼児水慣れ教室(1・2部)」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、申込が多数の場合は抽選になりますので
予めご了承ください。



往信 表

返信 裏

63円 官費	8 1 3 0 0 4 3	何も書かない ください
福岡市東区名島2-42-1 東市民プール 「幼児教室」係		

返信 表

往信 裏

63円 官費	□□□□□□	【記載内容】 ・教室名(1・2部) ・住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢 ・電話番号
応募者の住所 応募者のお名前		

ロコモティブシンドロームって何??



日常生活の中でエレベーターなどを使わず階段を使用することや1駅分歩くなど意識することでロコモティブシンドロームの予防へ繋がります！！

おすすめエクササイズ



～ロコモレをやってみよう～

スクワット(目安:8～12回×3セット) ★自然な呼吸で行う
★お腹に力を入れながら行う



- ・足を肩幅に開く
- ・つま先はやや外側



- ・椅子にゆっくりと座るイメージ
- ・上半身とスネの前は平行に



- ・目線は正面に向ける
- ・ゆっくりと立ち上がる

カーフレイズ(目安:8～12回×3セット) ★自然な呼吸で行う
★必ず支え(椅子や壁)を持つ



- ・両足で立つ
- ・かかとをゆっくり上げ下げする



- ・かかとは床につかないようにする
- ・拳一つ分かかかとを上げる



- ・余裕があれば片足で行うのもGood!

～1月休館日～

6・13・20・26・27日

毎週金曜と最終木曜

【年末年始休館日】

12月28日～1月4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