

3^{~Mar.~}
月号

今日はプールへ！！
東市民プール



～スポーツ教室のご案内～

★3/1～3/15募集教室★

～ 春の小学生水泳教室（2部制）～

日時：4/9～5/28 毎週日曜日全8回
(1部) 9:30～11:00
(2部) 11:00～12:30

対象：クロールで25m泳げない小学生

定員：各20名 参加料：各6,800円



★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(学年)・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「春の小学生水泳教室(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〉

63円 切手	811-0043
福岡市東区名島2-42-1 東市民プール 「春の小学生水泳教室 (1・2部)係」	なにも書かないで ください

〈返信 裏〉

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



ストレッチで冷え性改善!?

まだまだ寒い日が続くなか冷え性に悩まされている方は多いと思います。冷え性の対策として湯船につかるや温かい恰好をするなどの対策がありますが、今回は、冷え性が改善できるおすすめストレッチをご紹介します。簡単なのでぜひ、やってみましょう!

さらに、ストレッチにはむくみの改善や代謝UPなどにもつながるのでぜひ実践してみてください!!

おすすめエクササイズ



~ストレッチで冷え性を改善しよう~

股関節のストレッチ(目安:20~30秒×2set)

★力を入れない
★鼻から吸って口から吐く



・足の裏と裏をくっつけて座る



・かかとを自分の方に引き寄せる
・背筋を伸ばし姿勢をよくする



・お腹をかかとに着けるイメージで
痛みが出ないところまで前に倒す

もも裏のストレッチ(目安:20~30秒×左右)

★自然な呼吸で行う
★力まない



・仰向けに寝て脚は肩幅に開く



・足を上げ両手で支える
・つま先は自分のほうに向ける



・ゆっくりと手前に倒す
・腰が反らないよう注意!
・両手をタオルにするのもOK!

~3月休館日~

3・10・17・24・30・31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2-42-1

TEL:(092)662-6111

FAX:(092)662-6112