

発行日：R5.4.1
発行元：東市民プール
発行者：井星 葵

東市民プール 今日はプールへ!

4月
~Apr.

～スポーツ教室のご案内～ ★4月募集教室★

～ 幼児水慣れ教室①（2部制）～

日時：5/13～6/10 毎週土曜日全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

※4/1～4/15必着



～ スッキリ♪ヨガ教室①～

日程：5/9～7/4 毎週火曜日全8回
時間：10:00～11:00

対象：18歳以上 定員：12名

参加料：5,400円

※4/1～4/15必着



～アクアエクササイズ～

日程：5/16～6/27 毎週火曜日全6回 時間：13:30～15:00

対象：65歳以上

定員：10名

参加料：4,100円

※4/15～4/28必着



★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」
「スッキリ♪ヨガ教室①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	811-0043	
福岡市東区名島2-42-1 東市民プール 「〇〇〇教室」係		なにも書かないで ください

〈返信 裏〉

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

旬の食材で元気に過ごしましょう♪



春の食材と言えば、菜の花やキャベツ、玉ねぎ、いちごなどよく家庭で出てくる食材がたくさんありますよね。

その中でも、今回は**キャベツ**について皆さんにお伝えしたいと思います！

キャベツは1年中購入できる野菜ですが、春キャベツは他の時期よりも

葉の巻きが緩く緑が濃い・みずみずしく柔らかな触感と甘みがあるのが特徴です。そのため**サラダや漬物**などの生食用にも適しています。

淡色野菜のなかでもカロテンやビタミンC・K、キャベジンと呼ばれるビタミンUが多く含まれていますが、加熱調理すると栄養素が半減するため生食がおすすめです！！

ビタミンUを摂取すると、**胃酸の分泌抑制**や**胃粘膜の新陳代謝を促進**などといったはたらきがあります。

そのため、胃潰瘍や胃炎などの回復に効果があると言われていています！

旬の野菜を食べて春を楽しみましょう！！♪



～3月館内装飾～



3月の館内装飾は見られましたか？
季節によって変わりますので、
来られた際は見てみてくださいね♪

ありがとうございました！！

フールをいつもご利用いただいている利用者の方に「めいえ」を配布し、たくさんの方々にも色を塗っていただきました😊
皆さんが色を塗って持って来てくれためいえは、1階ロビーに飾らせてもらいました！
カラフルに塗られていてとても素敵でした♪
ご協力ありがとうございました！！



～4月休館日～

7・14・21・27・28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