

発行日：R5.5.1
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!

5月
~May.~



~スポーツ教室のご案内~

★5/1(月)~5/15(月)募集教室★

☆ 小学生水泳教室① ☆

日程：6/11~7/16 毎週日曜日全6回
時間：9:30~11:00
対象：水が苦手な小学生
定員：10名
参加料：5,200円



☆ 幼児スイミング① ☆

日程：6/11~7/16 毎週日曜日全6回
時間：11:15~12:15
対象：水慣れしているオムツが完全に外れた3~6歳の未就学児
定員：8名
参加料：5,900円



★応募方法★

①“往復はがき”に、教室名・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

「小学生水泳教室①係」「幼児スイミング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 切手	811-0043	なにも書かないで ください
福岡市東区名島2-42-1 東市民プール 「〇〇〇教室」係		

〈返信 裏〉

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

5月病って??

みなさん、5月病って聞いたことはあるけど、なんなのー?と感じたことはありませんか?
5月病とは…



【ストレスや疲労で体調が悪い】 【会社や学校に行きたくない】



【頭痛がする・眠れない】



などといった症状があげられます。

みなさんも上記のような体験をしたことあはありますか。

そんな5月病を乗り切るための対処法はとにかくストレスや疲労を溜めないことが大切です!



【趣味に打ち込む】

趣味や好きなことをして、
脳内の「**幸せホルモン**
(セロトニン)」の分泌を活性化し、
ストレスを緩和させる



【運動をする】

緊張を和らげ、心身を
リラックスさせる
散歩やジョギングなど
簡単なことからやってみる



【身体のリズムを整える】

休日もある程度決まった
時間に起き、生活リズムを
崩さないように心がける

また食事面では、セロトニンを生成する栄養素を含む、**バナナ・乳製品・大豆・さつまいも・いわし**
などの摂取をおすすめします!!

※**カフェイン**や**甘いもの**は**睡眠や内臓に悪影響を与えるため、控えましょう。**

今回は「**5月病**」についてでしたがどうでしたか?
参考にできるものがあればぜひ行ってみてください!
無理しすぎると逆に**ストレス**になってしまいます。
できそうだと思うことからやってみましょう♪



～5月休館日～

8・12・19・25・26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