

発行日：R5.7.1
発行元：東市民プール
発行者：井星 葵

今日はプールへ！

7月

東市民プール

屋外プールについて

今年も屋外プールがオープンします！！

☆期間：7/21(金)～8/27(日)

☆時間：9:00～18:00(屋内プールは9:00～21:00)

※天候により開場できない場合がございます。

☆詳細：屋外プールのみドーナツ型浮き輪使用可。

※突起物のような物が付いている浮き輪は不可。

ビーチボール等の使用は禁止。

屋外プール(屋内幼児コース)のみ水着を着用した保護者1名につき幼児2名まで可。

※18歳以上(高校生が保護者として同伴するのは不可)



無料開放
します！！

☆期間：7/10(月)、12日(水)、13日(木)

☆時間：9:00～21:00

※小中学生は、18歳以上(高校生不可)の付き添いがない場合は18時までとなります。

☆詳細

- ・ロッカー代30円が必要です。
- ・くつ袋をご持参ください。

※屋外プールはまだ開場しておりません。
(開場期間：7/21～8/27)

その他ご不明な点がございましたら、
施設までお気軽にお問い合わせください！



臨時駐車場ののご案内



夏休み期間はご利用される方が増加します。
施設内駐車場は53台（内まごころ駐車場1台）と限りがございますので、万が一満車の場合は臨時駐車場（左図）21台をご利用ください。
皆さまのご来館お待ちしております！！

基礎代謝を上げて冷え太り対策！



運動で筋肉量を増やす

身体を動かすことで、内臓機能が鍛えられ、ダイエットにも効果的です！

シャワーよりも入浴を心がける
お湯に浸かることで血行が促進される為、寝つきが良くなり疲れも取れやすくなります！



体を温める食材を取り入れる
お肉や赤身魚、生姜・納豆、など体を温める物を摂取しましょう。
ココアやほうじ茶もおすすです！

基礎代謝を上げて、だんだんと近づいてくる夏の暑さを乗り越えていきましょう♪

～7月休館日～

7・11・14日

第1・2金曜日と第2火曜日



福岡市東市民フェール

(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