

発行日：R5.8.1
発行元：東市民プール
発行者：井星 葵

8月

今日はプールへ！

東市民プール

～スポーツ教室のご案内～

☆8/1(火)～8/15(火) 募集教室☆

★秋の小学生水泳教室(1部・2部)★

日 程:9/3～10/22 毎週日曜日 各8回
時 間:【1部】9:30～11:00 【2部】11:00～12:30
対 象:【1部・2部】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



★スッキリ♪ヨガ教室②★

日 程:9/5～10/24 毎週火曜日 全8回
時 間:10:00～11:00
対 象:18歳以上の人
定 員:12名
参加料:5,400円



リフレッシュ
しましょう♪



★応募方法★

①「**往復はがき**」に、教室名(1部もしくは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
「秋の小学生水泳教室1・2部係」
「スッキリヨガ教室②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。

63円 切手	811-0043	
福岡市東区名島2-42-1 東市民プール 「〇〇〇〇教室」係		なにも書かないで ください

〈往信 表〉

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

〈返信 裏〉

熱中症からカラダを守ろう



いつ、どこで、だれが熱中症になるか分からない危険性があります。
熱中症は正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。
例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに
気温が急上昇する時は特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



お盆明け

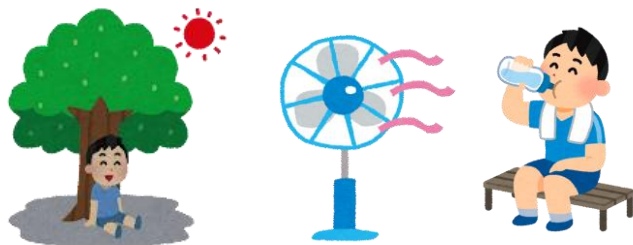
応急手当のポイント

- ・涼しい場所へ移動させる
 - ・服を緩め、体を冷やす
(クーラー、扇風機、うちわ)
 - ・首や脇の下、太もものつけねを冷やす
(保冷剤や冷たいペットボトル等)
- ※症状が回復しない場合は医療機関へ



熱中症にならないための予防策

- ・こまめに水分・塩分補給しよう
(平常時:水、麦茶等
運動時:スポーツ飲料)
- ・気温と湿度を気にしよう
- ・冷却グッズを身につけよう
- ・睡眠環境を快適にしよう



～8月休館日～

なし

(8月は休まず開館します!)



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