

発行日：R5.9.1  
発行元：東市民プール  
発行者：井星 葵

# 今日は 9月プールへ！ 東市民プール



## ～スポーツ教室のご案内～ ☆9/15（金）～9/28（木）募集教室☆

### ★大人の水泳教室★

**日 程**:10/28～12/16 毎週土曜日 全8回  
**時 間**:10:00～11:30  
**対 象**:クロールが苦手な18歳以上の人  
**定 員**:12名  
**参加料**:4,300円



### ★スツキリ♪ヨガ教室③★

**日 程**:10/31～12/19 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



## ★応募方法★

①“往復はがき”に、教室名・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  
「大人の水泳教室係」  
「スツキリ♪ヨガ教室③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 応募者のお名前		・教室名 ・住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢 ・電話番号

〈返信 裏〉

# 秋

といえば、皆さんは何が思い浮かびますか？  
読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…など色々なことがありますよね！  
今回は食欲の秋についてお伝えしていきたいと思います♪

## 【旬の魚】



カツオは、春と秋に旬を迎えます。秋に獲れるカツオは「戻りカツオ」とも言います。カツオには、**体内の代謝を促進してくれるビタミンBが豊富**です。玉ねぎやニンニクと合わせると吸収されやすくなります。

## 【旬の野菜】



かぼちゃは、夏から秋にかけて旬の時期を迎えます。かぼちゃには、**ビタミンC・Eが豊富に含まれている為、免疫力を強化したり細胞の老化を予防する効果**に繋がると言われています。

## 【旬のくだもの】



秋の味覚の代表格とも言える栗は、ご飯に混ぜ込んだり甘露煮にして楽しむのがおすすめです。栗は炭水化物が多く、**ビタミンB1とB2を多く含んでいます。ビタミンB1は糖の代謝、ビタミンB2は脂質の代謝**をサポートしてくれます。

9月は季節の変わり目ということもあり、気温が大きく変化します。そのため、風邪をひいてしまったり、気分が優れなかったりといったことが多いかもしれません。9月といってもまだまだ暑さは続くため、夏バテや熱中症にも注意が必要な時期です。上記でご紹介した通り、旬の食材は免疫力アップに繋がる栄養素を含んだものがたくさんあります。旬の食材をたくさん取り入れて元気なカラダを作っていきましょう！！

## 体育の日無料開放イベントについて

体育の日に今年も無料開放します！！  
そして今回は無料開放イベント「ワンポイントグループレッスン」を開催します！

**日程：10月9日（月・祝）**      **時間：14:00～16:00**

水泳上達のアドバイスが受けられる機会を設け、また皆さまの体力・健康づくりの手助けに少しでもお力になればなと思っています♪

詳細につきましては、HPにてお伝えしようと思っておりますので、今しばらくお待ちください。皆さまのご参加心よりお待ちしております！！

～9月休館日～

1. 8. 15. 22. 28. 29日

毎週金曜日と最終木曜



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