

発行日：R6.4.1  
発行元：東市民プール  
発行者：井星 葵

今日はフールへ！

4月

東市民フール

## ☆スポーツ教室のご案内☆ 4/1(月)～4/15(月) 募集教室

### 脂肪燃焼！エクササイズ

**日 程**：5/8(水)～7/3(水)  
毎週水曜日 全8回  
**時 間**：19:15～20:30  
**対 象**：18歳～59歳までの人  
**定 員**：12名  
**参加料**：5,000円

### スッキリ♪ヨガ教室①

**日 程**：5/7(火)～7/2(火)  
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

## 4/15(月)～4/30(火) 募集教室

### 大人の水泳教室①

**日 程**：5/18(土)～7/6(土)  
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

### 幼児水慣れ教室①【2部制】

**日 程**：5/25(土)～6/22(土)  
毎週土曜日 全5回  
**時 間**：① 9:45～10:45  
② 10:45～11:45  
**対 象**：オムツが完全に外れた  
3歳～6歳の未就学児  
**定 員**：各8名  
**参加料**：各5,100円

## ～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  
「脂肪燃焼！エクササイズ係」・「スッキリ♪ヨガ教室①係」  
「大人の水泳教室①係」・「幼児水慣れ教室①1・2部係」

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		・教室名(1・2部)
応募者のお名前		・住所
		・氏名(ふりがな)
		・年齢
		・電話番号

〈返信 裏〉

# 4月のちょっと豆知識～！



タケノコとして食べられる時期は、土から出てなんと

**30日程度**とわずかな期間だけ！！

成長すると硬い竹になることから、タケノコは野菜ではないと思われがちですが、実は茎がストロー状になっていることから

**イネ科の野菜**なんだそうです、知ってましたか？！

タケノコはうま味成分のアミノ酸が含まれているため、**疲労回復**に効果があると言われています。

アミノ酸以外にもカリウムといった人体に必要な**ミネラル**も含まれており、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して排出を促進するため、

**血圧を下げる**効果があります。

また、塩分の摂りすぎを気にしている方にはとっても適した食材です。



## こどもの日

「みんなで一緒に！水中レクリエーション」

～水と一緒に！ココロもカラダも健康に♪～

参加無料！

5月5日(日)

14:00～15:00

対象：小中学生とその付き添いの方※18歳以上(高校生不可)  
定員：20名※募集開始日から先着順となります。  
募集期間：4月15日(月)～定員になり次第受付終了

### ☆応募方法☆

「来館申込」となります。

2階事務所にて、専用の申込用紙に必要事項をご記入ください。

ご参加お待ちしております！



～4月休館日～

5. 12. 19. 25. 26

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