

発行日: R3. 9. 1
発行元: 東市民プール
担当者: 藤井 里佳

9月

東市民プール

今日はプールへ!!

こんにちは！ スポーツ指導員の藤井です😊
今年も、と一っつも暑い日が続いていますね…。私は季節の中で夏が一番好きなのですが、こう暑いと参ってしまいます(+o+)
みなさまは体調など崩されていませんか!? 熱中症になった時の対策や予防など、8月号に載せていますので是非そちらも参考にしてくださいね☆

8月はオリンピックや高校野球とスポーツの見どころがたくさんありましたね！ オリンピックは毎日飛び込んでくる熱戦やメダルラッシュのニュース!! 本当に素晴らしく感動しました。 やっぱりスポーツはイイですね!! また3年後のパリオリンピックが楽しみです(〃)♪

さて、今月号から『今月のベストショット』と題しまして、毎月テーマを決めて各スタッフが一枚、写真のベストショットを持ち寄り、その中で“トップオブベストショット”を決定し、施設だよりにて披露したいと思います!!

何気ない日常の中でも目を凝らしてみれば、キレイな場所、キレイなものがたくさんあります！

みなさまもぜひ見つけて、パシャッとシャッターを押してみてくださいね(〃-)☆



園芸観察日記



ゴーヤたくさん収穫できました!!

お日さまをたくさん浴びたゴーヤたちがいっぱい育ち収穫できました。ゴーヤチャンプルーにしたり、おひたしにして美味しくいただきました😊
おススメは清掃さんお手製のゴーヤジュースです！
ゴーヤはビタミンCが豊富で栄養補給にはピッタリですね。



季節の飾り



【受付】



【1階ロビー】

8月はこんな感じになりました！
東市民プールもオリンピックモードにしましたよ～
『ガンバレにつぼん』
受付には海の動物がたくさん。
海の中で楽しそうに泳いでいました♪

9月は夏から秋に季節が移行していく時期です。
どんな飾り付けになるか楽しみにしててくださいね😊

- TOP OF BEST SHOT -

今月のテーマ

夏

夏をテーマに撮った今月の
BESTショットが **コチラ** !!
いかがですか〜!?

9月のテーマは「緑」
建物や、生き物、食べ物、風景…
緑であればなんでもOK。
みなさんもぜひ探して写真をとって
みてくださいね (^_^)



【大分県 原尻の滝】



ホームページ動画

エクス★東

配信中

コロナ禍にある今、運動したくても施設が閉館していたり、
リスクもある中で、運動から遠ざかっている方もいるのでは
ないでしょうか…

そこで東市民プールでは、お家で簡単に出来るストレッチや
筋力トレーニングを毎月配信しています。
カラダは動かさなくなると、どんどん筋力や柔軟性が低下
し、ケガや病気の原因になります。

1日5分の運動を継続して健康なカラダを持続させましょう！

[東市民プールホームページ](#)



★★★★ぜひご覧ください!!★★★★



—9月の休館日—

3・10・17・24・30日

(毎週金曜日、最終木曜日)

※現在、臨時休館中

福岡市立東市民プール

(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

