

東市民プール施設だより

FUKUOKA CITY HIGASHI SHIMIN POOL

今日はプールへ!!

4

APRIL

こんにちは！ スポーツ指導員の藤井です☺
 4月を迎え、もうすっかり春の陽気ですね♪ 周りを見渡せば
 ところどころに桜が満開に咲いていて、春の季節を感じると、
 とても癒されます(´▽`)
 …ですがこの季節ツライのが花粉症ですよ(；；)
 そこで、花粉症対策に効果的な食事をご紹介します☆
 参考に見てみてくださいね☺

花 粉症に効果的な栄養

特徴	作用	食材
乳酸菌を多く含む食品 (オリゴ糖と一緒に摂るとよい) 【はちみつ・きなこ・バナナ】	腸内環境を整えてくれる	発酵食品 味噌・キムチ・納豆・チーズ ヨーグルト
DHA・EPAを多く含む食品	アレルギー誘発物質の働きを抑える	青魚 イワシ・さば・サンマ・アジ うなぎ
ポリフェノールの一種 フラボノイドが多く含まれて いる食品	抗酸化作用があり、アレルギー 疾患の改善が期待できる	大豆・きなこ 緑茶・ルイボスティー 玉ねぎ・リンゴ・ピーマン



季節の飾り【3月】

3月は「ひな祭り」と
「ホワイトデー」でしたね。
東市民プールの受付にも
おだいり様とお雛様を
飾りました(´▽`) /

さあ～今月は、受付いっば
いに桜の花が満開に咲い
ていますよ!!
ぜひ見に来てくださいね♪



- Top Of Best Shot -

今月のテーマ

桜



見渡すところに桜が満開に咲いていてとてもキレイです(〇〇)お花見日和ですね～!!

桜のシーズンはあっという間に過ぎてしまうので、まだ見られていない方は、是非キレイな桜を見て春を感じてみて下さいね♪



【福岡県:舞鶴公園】

ス

スポーツ教室【4月募集】

募集期間

4月15日(金)～4月30日(日)

春の小学生水泳教室

日程 5月22日(日)～7月10日(日)
毎週日曜日 全8回

時間 9:30～11:00

対象 クロールで25m泳げない小学生

参加料 6,800円

定員 8名



幼児水慣れ教室①

日程 5月29日(日)～6月26日(日)
毎週日曜日 全5回

時間 11:00～12:00

対象 オムツが完全に外れた3～6歳の未就学児

参加料 5,100円

定員 8名



【応募方法】

- ①往復ハガキに「教室名」「氏名(ふりがな)」「住所」「電話番号」「年齢(学年)」を記入の上当施設までご応募ください。
- ②ハガキ代、又は官製ハガキをご準備の上、2階事務所までお越しください。
(申込用紙をご記入頂きます。)
尚、申込多数の場合は“**抽選**”となりますので、予めご了承ください。



—4月の休館日—

28日(木) 定期点検日

※毎週金曜日は休館日の為お休みです。
※祝日(29日)は営業しております。

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