

発行日：R4.6.1
発行元：東市民プール
担当者：加藤 翔

今日はプールへ！
東市民プール

6月
～June～

こんにちは！スポーツ指導員の加藤です！
6月に入ると、梅雨がやってきますね。雨が降って湿度が高くなっていくのが梅雨の特徴ですよ！今月は、6月募集開始の教室案内と梅雨を乗り越えるためのエクササイズをご紹介しますのでぜひご覧ください！！



梅雨って??



梅雨は本格的な夏が来る前に季節の変わり目に訪れます。
この時期には北（オホーツク海方面）の高気圧から吹く冷たい風と南の太平洋高気圧から吹く暖かい湿った風がぶつかったところに梅雨前線が発生。冷たい風と暖かい風がぶつかることで、上昇気流が起こって雲が作られます。この雲が日本の上で停滞して、梅雨の雨を降らせるそうです！

スポーツ教室のご案内

- ①短期集中！小学1・2年生水泳教室
- ②短期集中！小学3～6年生水泳教室

募集期間：6/15（水）～6/30（木）

日程：7/25（月）～7/30（土）
月～土 全6回

時間：① 9:30～11:00
② 11:00～12:30

対象：①クロールで25m泳げない小学1・2年生
②クロールで25m泳げない小学3～6年生

定員：各8名

参加費：各5,600円



教室応募方法

- ① “往復はがき” に教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢（または学年）・電話番号を記載し、下記住所までお送りください。
- ② “直接来館” の場合は、1階受付にて専用の申込用紙に必要事項を記入し“はがき代”と併せて2階事務所までご持参ください。

※なお、応募多数の場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。

福岡市東市民プール
〒811-0043
福岡市東区名島2-42-1
TEL (092) 662-6111

ご不明な点がございましたら
お気軽にお問い合わせください。

自律神経を整えよう！

梅雨に入ると気圧の変化などで自律神経が乱れ、身体がだるくなるなど自律神経が乱れることがあります！

呼吸の仕方を変えるだけで自律神経がととのいやすくなります！！

	交感神経が優位	副交感神経が優位
呼吸の仕方	胸式呼吸	腹式呼吸
息を吸ったとき	胸が膨らむ	お腹が膨らむ
どんな時	運動時 緊張状態、疲労時など 肩に力が入ったかんだ状態	食事中 睡眠中 心身ともにリラックス状態
身体の状態	血圧や体温が上昇	心拍がゆっくり穏やか

表のように交感神経から副交感神経へと入れ替えることにより自律神経が整いやすくなります。

おすすめエクササイズ



～腹式呼吸をやってみよう～

1



1. 仰向けになり、手を胸とお腹におきます。

2



2. 鼻から息を吸い、お腹が膨らむのを確認します。
※無理やりおなかを膨らませないこと！！

3



3. お腹の力を抜いてゆっくりと息を吐きます。
※いつも通りの呼吸を意識しながら！！

＜6月の休館日＞

7日(火)・8日(水) ボイラー点検

9日(木) 点検日

※毎週金曜日は休館日のためお休みとなります。



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

福岡市名島2-43-2

TEL: (092) 662-6111

FAX: (092) 662-6112