

今日はフールへ！

8月東市民フール

～Aug.～

発行日：R4.8.1
発行元：東市民フール
発行者：加藤 翔



【8/1～募集開始の教室のご案内】

《秋の小学生水泳教室(2部制)》

日 程：9/11～10/30
毎週日曜日 全8回

時 間：1部 9：30～11：00
2部 11：00～12：30

対 象：クロールで25m
泳げない小学生

定 員：各8名

参加料：6,800円



《スツキリ♪ヨガ教室》

日 程：9/7～10/26
毎週水曜日 全8回

時 間：10：00～11：00

対 象：18歳以上

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（または学年）・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：〒813-0043 福岡市東区名島2丁目42番1号東市民プール「〇〇〇〇（1部・2部）教室」係】

② “直接来館” の場合は、1階受付にて専用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。

※申込多数の場合“抽選”となります。
先着順ではありません。



～有酸素運動の効果って～

有酸素運動とは、筋肉を収縮させる際にエネルギーに酸素を使うことを言います。例えばウォーキングやランニング、サイクリングも有酸素運動です！有酸素運動の効果をご紹介します。

★有酸素運動の4つの効果★

脂肪燃焼

脂肪をエネルギー源として消費するためダイエット効果がある

基礎代謝UP

基礎代謝が上がるにより消費エネルギーが増え、太りにくい体質を作ることができる

心肺機能向上

心肺機能が上がるによりスタミナが付き疲れにくい身体を作ることができる

血圧安定

体内ではホルモンが血圧を下げるように働きかけるため血圧の安定もききたいできる

おすすめエクササイズ



～正しいウォーキングの仕方～

1



1. 顎を軽く引き背筋を伸ばしてまっすぐ前を見る。
※腰を反りすぎないように注意

2



2. 歩幅はやや大きめに親指（1）から踏み込みかかと（2）から着地する。

3



3. つま先はまっすぐ！腕はリズムカルにふるようにする。

≪ 8月休館日 ≫

なし

8月は休まず開館します。



福岡市立東市民フール
(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