

総合西市民プール

News Letter



あれこれ豆知識

● 今月のイベントといえば! ?

5月といえば、ゴールデンウィーク!

5月3日 = 憲法記念日

5月4日 = みどりの日

5月5日 = こどもの日

と祝日が続きますね★

あとひとつ大切な日がありますが
なんだと思いますか?

【5月8日(2022年) = 母の日】です♪

日本だけでなく、世界中で母の日が
あり、月も日付も様々なようですが、
5月が1番多いようです。

母の日は、労いと感謝を表す日。
お花やプレゼントを渡したり、手料理を
作ったり、みなさんはどんなサプライズ
を予定していますでしょうか?
どんな事でもお母さんは喜んでくれる
はずっ!



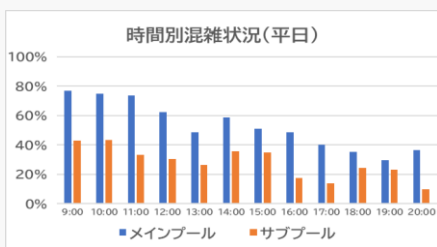
お知らせ・トピックス

● 来館者数増加と混雑予想

だんだんと気温が上昇し、プール日和
の日も多くなってきました。

1日の来館者数も増加傾向です。
プール・トレーニング室は現在、定員制
での運用を行っております。

混雑時はお待ちいただくことがござい
ます。何卒、ご了承の程よろしく願い
いたします。



● 5月5日こどもの日について

5月5日(木祝)こどもの日

～ご利用のお知らせ～

サブプールは終日、幼児・小学生・中学生と
その保護者の方限定での開放となります。

サブプール全面フリーコース

小学生・中学生は保護者の方の付き添いが無くても、ご利用いただけます。
ただし、18時以降、保護者の方の送迎が無い場合はご利用いただけません。



トレーニング情報

● 腹部トレーニング(お腹周り)

- ① 仰向けになり、両膝を立てます
(足は腰幅に広げます)
- ② 腕を伸ばし、両手を合わせます
- ③ 膝と膝の間に指先を入れるよう
に、**お腹を縮めながら**上体をゆっ
くり起こして戻します。
- ④ 指先を右膝外側に向かって上体
をゆっくりと起こして戻します。
- ⑤ 指先を左膝外側に向かって上体
をゆっくりと起こして戻します。

【目標】③から⑤を10回×2セット



西プールSNS
絶賛公開中★

二次元
コード



(公財)福岡市スポーツ協会

総合西市民プール 【開館時間】午前9時から午後9時まで

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号 電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016