



総合西市民プール

News Letter



あれこれ豆知識

● 5月は母の日。6月は〇の日

先月(5月)は母の日がありました★
みなさんはどんなサプライズをしましたか？

そして、今月19日(日)は父の日！
父の日は、ある女性のお母さんが早くに亡くなり、男手1つで女性を含む6人の子ども達を育ててくれた父を讃え、父の誕生月である6月に礼拝をしてもらったことが起源と言われています。
ちなみに、父の日のお花は白いバラ。女性が父の日に父親のお墓に白いバラを供えたことからだそうです。

6月は祝日がなく、父の日は忘れてしまいがちですが、母の日同様にお父さんに感謝の気持ちを伝えたいですね♪



スポーツ教室

● 6月より募集スタート！！

- 【募集期間：6/1～15】
 - ・アクアエクササイズ(月) 13:00～14:00
 - ・アクアエクササイズ(木) 11:00～12:00
 - ・健康体操教室 11:00～12:00
- 【募集期間：6/15～30】
 - ・フロアエクササイズ(月) 11:00～12:00
 - ・フロアエクササイズ(水) 14:00～15:00
 - ・フロアエクササイズ(金) 11:00～12:00

6教室とも、9月スタートの教室です。
講師は、西市民プールのトレーナー！
一緒に楽しく運動しましょう♪
9月～来年3月まで、固定のメンバーで行います！お支払いは、都度払いの1回500円★
ぜひ、ご応募ください！！
※応募多数の場合は抽選となります。
予め、ご了承ください。



トレーニング情報

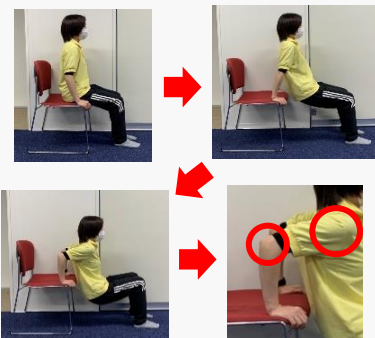
● 二の腕引き締めトレーニング

- ① 背筋を伸ばして椅子に浅めに座り、お尻の横に手を置きます。
- ② 手を置いたまま、ゆっくりと、前方へ移動します。
※お尻が椅子に当たらない程度
- ③ ゆっくりと肘を曲げながら下方向へ身体を降ろし、ゆっくりと戻します。

【目標】10回×3セット

★Point

- ・椅子は動かない様に設置しましょう。(椅子背面を壁につけるなど)
- ・肘や肩は90度以上曲げないように気をつけましょう。
- ・危ない場合はすぐに中止してください。



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