



今年の夏はどんな思い出ができたでしょうか。
9月と聞くと、秋のイメージですが、日中は暑い日が続いています。
熱中症にはまだまだ注意が必要です。しっかり水分補給を行いましょう。

総合西市民プール

News Letter



お知らせ・トピックス

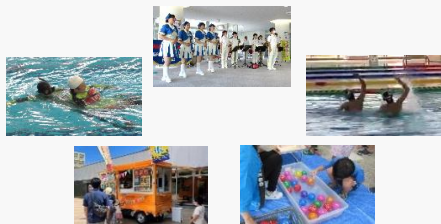
● 8月イベント開催しました！

8月14日(日)に 「水泳の日フェスタ」 開催しました！

- ・アーティスティックスイミング 実演
- ・水難救助訓練 実演
- ・消防局音楽隊 演奏
- ・縁日体験(ヨーヨー釣りなど3種)
- ・キッチンカー出店

などを実施しました！

ご来館いただいたみなさま、
ありがとうございました。
リニューアルオープンをして、
なかなかイベントができませんでしたが、
今後も楽しんでいただける
イベントができたらうれしいです！



スポーツ教室

● 9月募集教室のお知らせ

【募集期間：9/1～15】

- ・キッズみずあそびⅡ
- ・げんきっず運動広場Ⅱ
- ・水泳教室Ⅰ

【募集期間：9/15～30】

- ・小学生チャレンジ水泳(月)Ⅰ
- ・小学生スイミング(月)Ⅰ
- ・アクアトレーニング

上記教室は10月下旬もしくは11月
上旬からの開催となります。

各教室の回数や料金、開催期間など
詳細については、HPをご覧ください。
当施設までお問い合わせください。
ご応募お待ちしております！！

※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

● 体幹トレーニング

【目標】10回×3セット

① 四つん這いになります。



首からおしりまで一直線になるように、手は
肩幅、足は腰幅くらいにお腹下が四角になる
ようにしましょう。

② 逆の手足をまっすぐに伸ばします。



腰が左右回らないよう、しっかり地面と水平
に保ちましょう。

③ 伸ばした手足の肘と膝をお腹の下で
つけ、また伸ばします。
これを左右40秒ゆっくりと繰り返します。
(逆も同様に行います)



このときは、背中丸まって結構です。



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