

9月号



こんにちは★

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね…。これからも こまめな水分補給を継続して行いましょう！！

そして9月といえばお月見ですね♪綺麗な月を楽しむ行事として、最も明るく丸い満月を見ることができます。そして、月見にちなんだ美味しい食べ物が増えるのも楽しみです、😊

9月は夜空を観察して綺麗なお月様を見つけましょう。

総合西市民プール

News Letter

スポーツ教室 応募案内

9/1 ~ 9/15

スポーツの日30分無料体験教室
①18歳以上/②小学生



西Pサマーフェス2024 開催！！



9月7日(土)と9月14日(土)の2日間に渡り、スペシャルなイベントを開催します！
普段の西プールでは体験できない楽しい催しが盛りだくさんとなっております♪



キッチンカー



AS(アーティスティックスイミング)鑑賞会



フォトブース



水上大型遊具



世界水泳展示



縁日

記念品がもらえる
スタンプラリーも実施★

↓チラシはこちら↓



今月のトレーニング情報

今月は、上半身トレーニングをご紹介します！

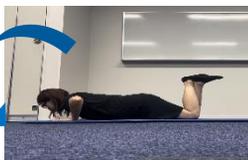
■膝つきプッシュアップ (8回×2セット)



①四つん這いの姿勢になり足先を持ち上げる。



②床面ギリギリまで上半身を下ろす



③手のひら全体で押し上げながら元の位置に戻る



膝が痛い場合は
タオルなどをひいて
みましょう！

難易度 ★★

～運動前は必ずストレッチを行いましょう！～



(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



ホームページ



X (Twitter)



Instagram