

12月号



こんにちは★

本格的に寒さが深まり、冬の訪れを実感しております。そして、早いもので今年も残すところあと1カ月となりました。皆様は今年1年どのような年になりましたか？

お時間のある時に一度、ゆっくり振り返ってみてはいかがでしょうか😊

：

2024年も大変お世話になりました。2025年も総合西市民プールをよろしくお願い致します。

総合西市民プール

News Letter

スポーツ教室 応募案内

12/1 ~ 12/15

アクアヨガ

12/15 ~ 12/31

げんきっず運動ひろば



年末年始休館のお知らせ

12月28日(土)～1月4日(土)は年末年始休館となります。

2025年の営業は1月5日(日)から開始いたします。

※1月5.6日はメインプールのみ、大会のため一般の方はご利用いただけません。
詳細は12月中旬頃に行事予定表を公開いたしますので、そちらをご確認ください。



⚠ ヒートショックにご注意ください ⚠

ヒートショックとは、急激な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患を引き起こすことです。冬場は暖かいお部屋から寒い脱衣所へ、そこから温かい湯舟に浸かることで急激に血圧の変動が起き、そのリスクが高まります。



ヒートショックにならないために…

- ①入浴前に、脱衣所や浴室を温める
- ②湯温は41℃以下で、10分程度を目安に入浴する
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴や飲酒後、服薬後の入浴は避ける
- ⑤お風呂に入る前に同居人に声をかける
- ⑥入浴中の高齢者の動向に注意する



(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