



総合西市民プール

News Letter



あれこれまめ知識

● 3月といえば、ひな祭り！

3月3日はひな祭りの日です！女の子のすこやかな成長と健康を願う、ひな祭りの豆知識を紹介します。

【ひな祭りの由来】

ひな人形は、こどもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。

【ひな人形を飾ろう！】

ひな人形は、立春(2月4日頃)から2月中旬にかけて飾り、ひな祭りが終わったらできるだけ早くしまうのが良いとされています。

【ひなあられを食べよう！】

ひなあられには、ピンク、白、緑の色があって、この色にはそれぞれ意味があります。(ピンク…生命 白…雪の大地 緑…木々の芽吹き)

この3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。



スポーツ教室

● 3月募集の教室のお知らせ

【募集期間:3/1~3/15】

・大人初心者スイミングⅠ

【募集期間:3/15~3/31】

- ・アクアダンス
- ・ダンスエアロⅠ
- ・ZUMBA®Ⅰ
- ・幼児水慣れ
- ・幼児スイミングⅠ
- ・大人スイムレッスン
- ・姿勢改善ピラティス

4月より開講の教室募集です☆

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

● ジャンプ&腕立て伏せ

今回は、全身を効率的に鍛えるジャンプ&腕立て伏せをご紹介します！

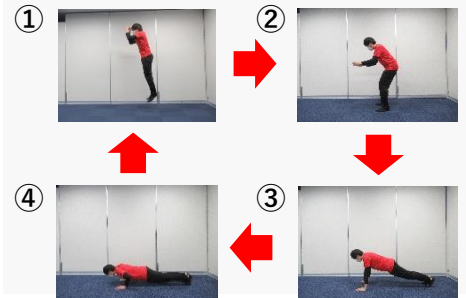
【目安】10回×2セット

■ 姿勢を正してジャンプ

- ① 足を肩幅まで開き、垂直にジャンプします。
- ② 着地後、膝を曲げてしゃがむ動作を行い、地面に手をつけます。
- ③ 足を後ろに伸ばし、体幹がまっすぐなるようにします。
- ④ 腕を曲げて腕立て伏せ。
- ⑤ 再び垂直にジャンプ。
- ⑥ 繰り返しましょう！

★ポイント

・着地の際に重心を安定させ、バランスを崩さないように注意しましょう！
※無理をしないように取り組みましょう。



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