



あっという間に、2023年もあと1ヶ月。
乾燥する季節です。水分補給をしっかりとこまめに行い、風邪やインフルエンザ
などにも気をつけてお過ごしください。

総合西市民プール

News Letter



健康まめ知識

● 冬こそ運動しよう！

冬はクリスマスや年末年始、忘年会などイベントが多く、ついつい食べ過ぎ・飲みすぎしてしまいます。また、寒中なかなか外へ運動に行くのも億劫になり、お家でごごろ。冬は太ってしまうのが悩みという方も。

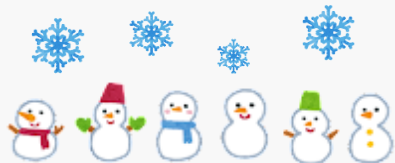
しかし、冬は夏よりも痩せやすい♪
免疫力などから人は体温を36度前後に保とうとします。

夏は体温と外気温の差が少ないため、基礎代謝は低めになります。

冬は外気温が低いので体温を保とうと多くのエネルギーを消費するため、基礎代謝が上がります。

※生命維持に最低限必要なエネルギー＝基礎代謝
そのため、夏・冬に同じ量のカロリーを摂取すると、冬の方がカロリー消費の効率が良いのです。

なので、暖かいお部屋にずっといては、もったいない。シェイプアップにはぴったりの冬。寒くても、なるべく外気に触れ、ウォーキングや体操などでしっかり身体を動かしましょう
★また、食べすぎ飲みすぎにも注意です！



イベント情報

● 西Pスイムフェスタ

2月12日(月祝) ★西Pスイムフェスタ★

楽しいイベント盛りだくさん！
ぜひ皆様遊びに来てください！！

■AS鑑賞会(解説付き)

AS(アーティスティック・スイミング)による実演の鑑賞会になります
専属の方による詳しい解説でどなたでも楽しめる内容となっております。

■OWS体験会・講演会

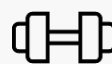
OWS(オープン・ウォーター・スイミング)について講演会を開催し、体験会も行います。(事前募集あり)

■音楽鑑賞会

中村学園三陽中学校・高等学校吹奏楽部(オレンジジャズ)による演奏の鑑賞会になります。

■アクアレスス、謎解きイベントなど

※内容については変更となる場合がございます。
あらかじめご了承ください。



トレーニング情報

● 基礎トレーニング

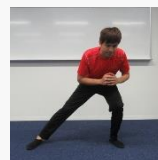
今回は、簡単な動きでしっかりと鍛えられる内容となります。
年末に向けて怪我なく元氣よく過ごして行きましょう！

■ 腕立て伏せ



膝を床に着けて、負荷を軽くしておこなっても良いです！

■ サイドスクワット



しゃがむときは、膝を前に出すぎないように注意しましょう！



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