

7月号



こんにちは☀

例年より遅くはなりましたが、九州も梅雨入りが発表されジメジメとした蒸し暑い日が続いてまいりました。雨の日が続くとお家でゆっくり過ごす時間がどうしても増えてきますが、総合西市民プールでは夏休み期間中は(7/17~8/26)休館日がございますので、気分転換にプールで楽しく運動をされてはいかがでしょうか！皆様のご来館、心よりお待ちしております☺

## 総合西市民プール

# News Letter

### スポーツ教室 応募案内

7/1 ~ 7/15

夏休み小学生スイミング 1部/2部



**8月の健康運動教室・フロアエクササイズ・アクアエクササイズはお休みです。**

また、後期から受付方法が事前募集となります！

健康運動教室Ⅱ/フロアエクササイズⅡ・・・8/1~8/15募集

アクアエクササイズⅡ・・・10/1~10/15募集

【応募方法】HPもしくはハガキ・FAXに下記事項を記入して送付してください。

※名前(ふりがな)、住所、年齢、電話番号、教室名

### 健康コラム

## 熱中症に気を付けましょう！

★暑さを避ける、身を守る

室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に

屋外では・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

身体に蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### 今月のトレーニング情報

難易度 ★★

今月は、上半身トレーニングをご紹介します！

■ スーパーマン(20秒×2セット)

🔥 目標30秒 🔥



両手を前に伸ばし、うつ伏せに寝転ぶ。

腰を反らせ、足と手を同時に持ち上げる。

～運動前は必ずストレッチを行いましょう！～

目線が下がらないように注意！！



(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



SNS