



総合西市民プール

News Letter



健康まめ知識

● 温度差に注意！ヒートショック

ヒートショックは、温度差により血圧が急激に上下し、心臓や脳の血管に負担がかかり、めまいや意識障害を起こします。特に入浴中に起こることが多いとよく聞きますよね。

寒い脱衣所から暖かいお風呂に入ること、めまいや意識障害が起こることがあり、とても危険です。

対策としては、脱衣所を事前に暖めておくことやお風呂のお湯の温度を38～40℃程にし、熱すぎないようにしましょう。また、入浴前には、水分補給をこまめにとり、脱水状態を作らないこと。なにかあったときのために、家族に声をかけることなどがあります。

子どもから大人まで誰でもヒートショックを起こすことがあるので、温度差には十分注意しましょう！



スポーツ教室

● 西Pスイムフェスタ

■開催日時
2024年2月12日(月曜日祝日)

■タイムスケジュール

【第1部】アクアレッスン祭(9:30～10:30)
音楽鑑賞会(10:30～11:00)

AS鑑賞会(11:00～11:20)

OWS講演会(12:00～12:30)

OWS体験会(13:00～14:30)

九州プロレス交流会(14:30～15:00)

【第2部】アクアレッスン祭(15:30～16:30)

※OWS体験会とアクアレッスン祭は事前募集となっております。詳細はホームページをご確認ください。(参加費:500円)

HAPPY NEW YEAR !

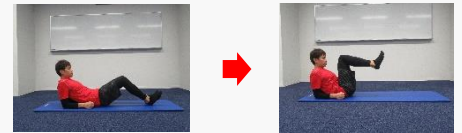


トレーニング情報

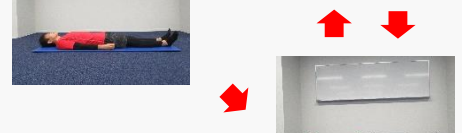
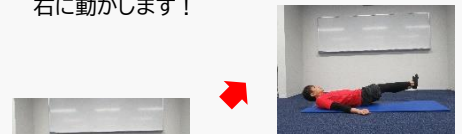
● 腹筋・背筋トレーニング

自宅で簡単トレーニングを行い、年末年始もしっかりと運動していきましょう！

【腹筋1】マットの上で仰向けになり、肘を地面につけて上体を起こし、膝をお腹に近づけます！



【腹筋2】仰向けになり、両足を宙に浮かして左右に動かします！



【背筋】うつ伏せになり、両手両足を宙に浮かせます！



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