

こんにちは☀

少しずつ暖かくなってきましたね！

今月は祝日が多く、学校や仕事が休みにな

りますが、体を動かして

元気な体を作っていきましょう！！

総合西市民プール

News Letter

今月のイベント

3日：憲法記念日→みんなが守る約束ごとをはじめた日

4日：みどりの日→自然に親しんで自然の恵みに感謝する日

5日：こどもの日→子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことを
お祝いする日6日：振替休日 →休日が他の休日と重なった場合、月曜日以降を休日にして
休日が減らないようにする制度

11日：母の日 →日頃の母の苦勞をねぎらい、母への感謝を表す日

日頃の感謝を込めて、プレゼントでもどうですか？

「五月病」

新しい生活が始まる4月から5月にかけて、心身に不調を感じる方が多くなります。この時期に多く見られる精神的な不調を「**五月病**」と呼びます。5月に不調を感じる方が多いことから、いわゆる総称として使われている言葉です。新しい環境に適応できなかったり、気づかないところで緊張していたり、自分では気づかないところできていることがあります。解消法として、休息や睡眠をとるほかに、適度な運動が推奨されています。

そこで！！ぜひぜひ総合西市民プールにきて運動してはいかがでしょうか？
総合西市民プールにはプールのほかにトレーニング室やスタジオがあります！友達や家族と一緒に運動に来てください！



今月のイベント&大会情報

一般開放時間はあくまで予定ですので前後する恐れがあります
変更がありましたら月間予定表・HPにてお知らせいたします

5日：**こどもの日無料開放イベント**

幼児・小中学生と付添保護者
(付添に関しては人数問いません)

こどもの日無料体験教室

1部：10：00～10：45（小学1～3年）

2部：11：00～11：45（小学4～6年）

受付窓口またはお電話にて

お問い合わせください

6日：一般開放なし

10日：**18：00より**一般開放予定

11日：一般開放なし

17日：一般開放なし

18日：**19：00より**一般開放予定

31日：一般開放なし

(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