



総合西市民プール

News Letter



健康まめ知識

● 全国生活習慣病予防月間

今月(2月)は全国生活習慣病予防月間です！みなさん知っていましたか？以前は成人病とも言われていました。

【生活習慣病とは】

食や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群

【身体によくない習慣】

食べすぎ・飲みすぎ(飲酒)・喫煙・運動不足・睡眠不足(休息)・ストレス過多など

生活習慣が乱れると、さまざまな病気を発症してしまいます。しかし、生活習慣病は自覚しにくく、日頃から体調や身体の変化など自分自身の健康に気をつけなければいけません。
仕事や家事・育児などの日々に追われているとなかなか自分自身の健康や生活習慣を見直す時間がないですよね。そんな方はこの機会に健康と生活習慣について考えてみましょう♪



西プール日記

● 水中運動会を開催しました！

1月9日(月・祝)に小学生対象の水中運動会を開催しました。

青・黄色の2チームに分れて宝探しや玉入れ、大玉はこびなどいろいろなゲームに挑戦。特に水中風船バレーは白熱していました★
結果は黄色チームの優勝！

こども達は、初対面同士でもチームのお友達やリーダーと協力したり、応援したりと楽しんでくれたようです♪
水が苦手な子でもプールが楽しいと思ってもらえる機会を今後も提供出来ればと思います。



トレーニング情報

● 下半身強化！スクワット

今回は、トレーニングの王道★スクワットをご紹介します！下半身の大きな筋肉を鍛えるので、代謝UPにも繋がります！

【目安】10回×3セット

■ ノーマルスクワット

- ① 足を腰幅に開いて立ちます
※膝とつま先は同じ向き
- ② お尻を突き出すようにゆっくり、股関節と膝を曲げましょう
※太腿と床が並行になるところまで(無理をしない)
- ③ ゆっくり、元にもどします
- ④ 繰り返し行いましょう

★ポイント

- ・背中は丸くならないようになるべく伸ばしましょう
- ・膝がつま先より前に出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