



7/17 (火)、休館日に
『**トレーナースキルアップ会**』
を実施しました！



今回は、トレーナー各自が行っているFCG教室のレクダンスをお互いに確認し、他のトレーナーの良い部分を指導のスキルアップとして取り入れることで、より良い指導が出来るよう研修を行いました。

今回、学んだことを今後のFCG教室で提供していきたいと思えます！



気合を入れて、研修スタート！

ダンスの前に
おなじみの準備運動！



ダンス、スタート☆
『め組の人』や、
『オペラティオブラダ』など、
各トレーナーが得意な
ダンスを披露♪



ダンス上手な2人が、
研修の合間にダンス対決中☆

スポーツ教室への参加応募が
もっとかんたん、お手軽に♪

『インターネット申込がスタート☆』



これからは、ホームページにて
ご興味がある教室の募集を見つけたら、
そのまますぐに！お申込みが出来ます！

ホームページについては、『福岡市民体育館』で検索するか、
こちらのURLまで <http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>
その他ご質問、ご不明な点等があれば、
窓口やお電話にて職員までお尋ねください。

7/29 (日)、『出前スポーツ塾』として、
宮松小学校まで外部指導に行ってきました！



宮松小学校の体育館にて、バドミントン大会を
行う前の準備運動ということで、
ストレッチや頭の体操などを行いました。
参加された皆様は怪我しないよう真剣に、
集中しながら楽しく身体を動かす事が
出来ていました。



幼児用屋外プールを開放中！



- おもつが完全にとれたお子様からご利用になれます。
(※水遊び用オムツはご利用できません)
- 未就学児には18歳以上の保護者付添が必要です。
保護者1名に対し、未就学児は2名まで入場可能です。
※高校生は不可。

○付き添う際に水着の着用と、

監視員の指示には必ず従うよう、お願いします。



開放は

9月2日 (日) まで！

市民の皆様にご贈る、からだのためになる、大人気？コーナー！

☆ウルトラ市民Gクイズ☆



今月のテーマ

『夏バテ予防には、これを食べるべし！』

Q. 夏バテに効果的な食べ物で、
食事にぜひ加えてほしいイチオシ野菜は、

「パプリカ」です！



では、この「パプリカ」に最も多く含まれている栄養素は、次の3つのうち、どれでしょう？



1. ビタミンA
2. ビタミンC
3. ビタミンE



気になる答えは来月号で。お楽しみに～！

平成30年
8月1日発行

福岡市民体育館だより



8月



〒812-0045
福岡市博多区
東公園 8-2
TEL 641-9135
FAX 641-9139

～今月の休館日～
20日 (月)



定期点検の為、
お休みになります。

