



謹んで新年のご挨拶を 申し上げます

日頃より西プールをご利用いただき誠にありがとうございます
本年も多くの皆様に満足いただける施設を目指し頑張っております
皆様のご利用心よりお待ちしております

平成30年1月
総合西市民プール職員一同



■ 1・2月大会スケジュール

月日	曜	大会名	専用状況	一般開放予定
1月 7日	日	第44回新年フェスティバル水泳競技大会	全館・終日	一般開放なし
1月20日	土	第40回全国JOCジュニアオリンピック カップ春季福岡県予選会（1日目）	全館・終日	一般開放なし
21日	日	第40回全国JOCジュニアオリンピック カップ春季福岡県予選会（2日目）		
2月 2日	金	大会前日練習 （午後3時00分～午後7時00分）	メインプール 全面 ←	午後7時00分～開放予定 ※水深1.2m側、3.3m側いずれも使用不可。
2月 3日	土	九州カップ水泳競技大会（1日目）	全館・終日	一般開放なし
4日	日	九州カップ水泳競技大会（2日目）		
2月11日	日	第21回ベストチャレンジカップ水泳競技大会	全館・終日	一般開放なし
2月17日	土	ナショナルコーチ研修会 シンクロ （メインプール水深3.3m側 4コースのみ）	17日（土） 13:00～21:00	専用利用以外は 終日一般開放
18日	日		18日（日） 9:00～17:00	

サブプール水抜きのご案内



水抜き期間：2月21日（水）～3月4日（日）

上記の期間サブプール・幼児プールを水抜き点検・清掃のためお休みいたします。
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。
なお、期間中「**メインプール・トレーニング室・スタジオ**」は通常どおり営業いたします。

健康情報コーナー



クリスマス、忘年会、お正月、新年会...年末年始は何かとイベント事が多い季節です。寝正月で夜更かし、飲み食いで体重が増えてしまった、疲れがとれない等々...生活リズムがくずれている方もいらっしゃるかと思います。そんな方に今すぐ実践できる生活リズムを整える習慣をご紹介します。年末年始の生活リズムをリセットし、新たな気持ちで一年を過ごしていきましょう！

入浴後のストレッチ

お風呂上りは全身の血流が良くなって筋肉が温まりほぐれているため、静的ストレッチが有効です。息を吐きながら、「イタ気持ちいい」を目安にゆっくり筋肉を伸ばしましょう。静的ストレッチをすることで副交感神経が優位になるのでリラックスモードに切り替わり、そのまま布団に入ればグッスリ眠れます。

就寝前はテレビ、携帯電話は見ない

テレビや携帯電話の画面は強い光のため、寝る前に見てしまうと交感神経を刺激し目が覚めて眠れなくなってしまいます。また、睡眠も浅くなるため夜中に目が覚めたり、疲れが取れなかったりと生活リズムの乱れにつながります。最低就寝1時間前は見ないようにして質の良い睡眠をとるようにしましょう！



決まった時間に起床

生活リズムが乱れて前日寝付けなくても、普段の生活で起床している時刻に起きましょう。起床したら真っ先にカーテンを開け、朝日を浴びることが重要なポイントです。

ラジオ体操を行う

寒い時期、室内でも行えるラジオ体操がオススメです。ラジオ体操は体を大きく動かす動的ストレッチなので、朝行うと交感神経が優位になり「今日も一日頑張るぞ！」と気分も活動的なモードに切り替わります。

朝ご飯はしっかり食べる

朝食を食べることは、体内時計のリセットに大きな役割を果たします。ご飯やパンなどの炭水化物、卵や牛乳などのタンパク質の両方を摂取するように心掛けましょう。今回紹介したポイントを実践し、健康的な一年を過ごしましょう！！

