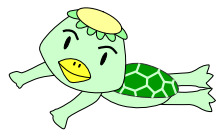




# 西プールだより



平成30年度 VOL.6

## ■3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
3月3日	日	第25回九州学生短水路公認記録大会	全館	17:00~ ※サブプールは水抜きのため利用できません
3月31日	日	日本選手権 Fig記録会(シンクロ)	3.3m 2コース 13:00~17:00	他施設一般開放

## ■4月教室案内（3月募集分）

教室名	対象	定員	回数	期間	曜日	時間	参加料	募集期間
小学生 体力測定強化教室I	小学生	10名	5回	4/5~ 5/10	金	17:30~ 18:30	2,500円	3/1~ 3/15
ピラティスI	18歳以上	12名	12回	4/11~ 7/4	木	13:30~ 15:00	8,400円	3/15~ 3/31
初心者スイミングI	40歳以上	15名	10回	4/15~ 7/1	月	13:30~ 15:00	6,500円	3/15~ 3/31
コーディネーション & ZUMBA	18歳以上	18名	10回	4/15~ 7/1	月	14:00~ 15:30	7,000円	3/15~ 3/31

### <応募方法>

ハガキ又はFAX、HPで、教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・(学年)・電話番号を記入の上、送付ください。直接、管理事務所で申し込みもできます。

当施設HPからインターネット申し込みQRコードはこちらから



※4月以降募集の教室予定は館内掲示またはHPをご覧ください。

## サブプール・幼児プール営業再開予定

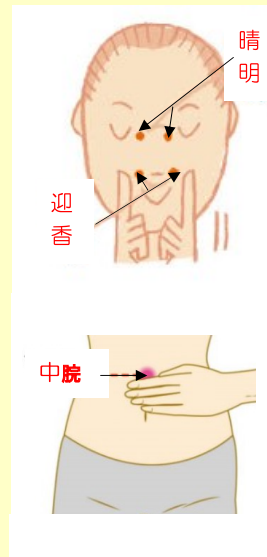


サブプール・幼児プール利用休止期間中は、ご利用のお客様さまには大変ご不便をおかけいたしました。

3月4日(月)よりサブプール・幼児プールの営業を予定しています。皆様のご利用をおまちしております。

総合西市民プール職員一同

## 健康講座 ~花粉症対策~



**目のかゆみには！**

**晴明(せいめい)**..... 目の内側をゆっくりと回して押しみましょう。

**鼻づまりには！**

**迎香(げいこう)**..... 鼻の横を頭の中心めがけてゆっくりと押しましょう。

**全体的な花粉症の免疫を上げるツボ！**

**中脘(ちゅうかん)** ..... 胃腸消化器の働きを助けるのももちろん、

自然治癒力を向上させるツボです。免疫機能に深く関係しています。

温かい手で呼吸に合わせて押しみましょう。

福岡市立総合西市民プール

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4-1

TEL (092) 885-0124 FAX (092) 885-6016

福岡市スポーツ協会

検索

<http://sports-fukuokacity.or.jp>