



総合西市民プール

News Letter



お知らせ・トピックス

● 9月18日は「敬老の日」

敬老の日は9月の第3月曜日。
「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として制定されました。「母の日」や「父の日」は外国発祥ですが、「敬老の日」は日本発祥で国民の祝日になっています。

「老人とは何歳から？」と疑問に思う方もいるかもしれませんが。捉え方は人によって様々ですが、いずれにしても、大切なのは相手を敬う心や感謝の気持ちを表すこと。

食事会を開く、プレゼントを贈る、家事を手伝う、住環境をバリアフリーにするなどその方法は様々です。

敬老の日を通じて日頃の感謝の思いを伝えられたらいいですね！



スポーツ教室

● 9月募集教室のお知らせ

- 【募集期間：9/1～15】
- ・小学生初心者水泳(週末クラス)
- ・小学生スイミング(週末クラス)
- ・ナイトスイミング

- 【募集期間：9/15～30】
- ・親子水慣れ教室
- ・アクアヨガ

上記教室は10月もしくは11月からの開催となります。

各教室の回数や料金、開催期間など詳細については、HPをご覧ください。当施設までお問い合わせください。ご応募お待ちしております！！

※応募多数の場合は抽選となります。予め、ご了承ください。

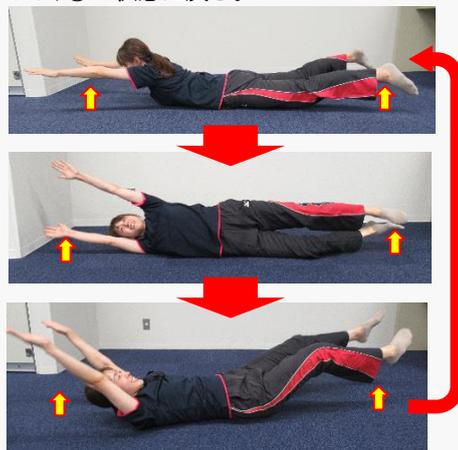


トレーニング情報

● 体幹トレーニング

今回は体幹を鍛え、上手に身のこなしができるようにするためのトレーニングをご紹介します。お子様と一緒にできる内容になっておりますので、是非一緒にチャレンジしてみてください！

- ①うつ伏せになり、両手・両脚を床から離す。
- ②そのまま両手・両脚を床につけず、横に転がり、①の状態に戻る。



※畳の上や、布団の上など、少し柔らかい場所で行ってください。



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