



総合西市民プール

News Letter



あれこれ豆知識

● 6月は父の日！

先日は母の日がありましたが、皆様はどのような贈り物をご用意しましたか？

今月18日(日)は父の日になります！
父の日は、ある女性のお母さんが早くに亡くなり、男手1つで女性を含む6人の子ども達を育ててくれた父を讃え、父の誕生月である6月に礼拝をしてもらったことが起源と言われています。

ちなみに、父の日のお花は白いバラ。
女性が父の日に父親のお墓に白いバラを供えたことからだそうです。

6月は祝日がなく、父の日は忘れてしまいがちですが、母の日同様にお父さんに感謝の気持ちを伝えたいですね♪



大会情報

● 世界水泳の大会情報！

【世界水泳選手権2023福岡大会】

主催：世界水泳連盟(World Aquatics)
主管：日本水泳連盟、福岡市、
世界水泳選手権2023福岡大会組織委員会

【世界マスターズ水泳選手権】

世界水泳連盟(World Aquatics)が主催する水泳のマスターズ世界大会です。2017年大会では96カ国から9,000人を超える元選手や水泳愛好家に参加し、最年長97歳のアスリートも参加するなど、話題になりました。

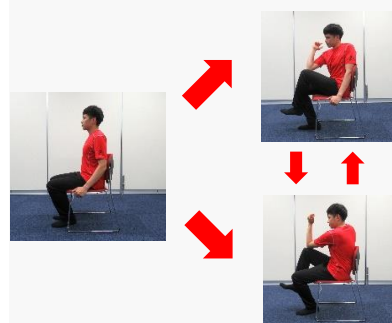
世界中から水泳愛好家が集う大会として水泳界の更なる発展に寄与しています。



トレーニング情報

● 椅子を使ったトレーニング

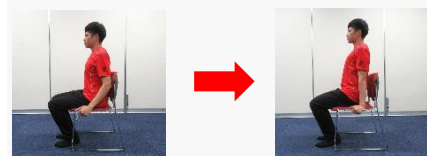
【椅子に座ってツイスト運動】
姿勢を正しくし、対角線の肘と膝をくっつけてツイストさせます！



次は、両腕のトレーニングです！

【ディップス】

椅子の両側をしっかりと握り、腕の力で上半身を持ち上げます！



※反動を使わず、ゆっくりと行いましょう！



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