



総合西市民プール

News Letter



あれこれ豆知識

● 今月のイベントといえば!?

5月といえば、ゴールデンウィーク!

5月3日 = 憲法記念日

5月4日 = みどりの日

5月5日 = こどもの日

と祝日が続きますね★

あとひとつ大切な日がありますが
なんだと思いますか?

【5月14日(2023年) = 母の日】です♪

日本だけでなく、世界中で母の日が
あり、月も日付も様々なようですが、
5月が1番多いようです。

母の日は、労いと感謝を表す日。
お花やプレゼントを渡したり、手料理を
作ったりして、日頃の感謝の思いを伝
えられるといいですね!



お知らせ・ピックス

● 5月から夏期料金に変わります!

【夏期料金】

温水プール	
小中学生	110円
高校生	160円
一般	320円
※65歳～69歳 (市内在住者)	160円
※70歳以上 (市内在住者)	無料
※心身障がい者 (市内在住者)	無料
幼児 (1歳以上・オムツの とれた未就学児)	無料

※市内にお住まいの65～69歳の方、
無料対象の方は受付カウンターに公官
署発行の手帳をご提示ください。

→運転免許証、福岡市障がい者手帳、
福岡市療育手帳など



トレーニング情報

● ツイストランジ

足腰のトレーニングとしてツイスト
ランジのご紹介です!
【ツイストランジ】



次は、重りを持って負荷をかける
方法のご紹介です!
【ツイストランジ+ダンベル】



※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