



南市民プールだより 夏号



皆さん、今年も暑い夏がやってきますね～！
南市民プールも夏に向けて準備中です。



屋外プールのご案内

開場期間 7月14日(土)～7月16日(月)
7月21日(土)～9月2日(日)
時間 9:00～18:00
水深 0.3m～0.6m

* 滑り台あり *

チケットクラス

夏休み限定！！～マスタースイムクラス～

期間 8月22・24・27・29・31日(月・水・金 全5回)
時間 19:30～20:15
* 先着順受付→定員10名(1泳法につき100m泳げる方)

全員で一緒に競泳練習を行い、個々のさらなる泳力アップを
目標としています！皆さんで頑張りましょう！



幼児から小学校
低学年向きです。

チケットクラスに参加される場合は回数券を購入して
いただく必要があります。

1回券:600円 5回券:2,800円 10回券:5000円
*他のチケットクラス、博多市民プールのチケットクラス
にも参加いただけます。



夏休み期間中は休まず営業いたします！

各スポーツ教室のご案内

教室名	対象	開催期間	曜日	回数	時間	定員	参加料	募集開始日
5日間集中！ 基礎クロール教室	25m泳げない 小学生	7/30～8/3	月～金	5	① 9:15～10:15 ② 10:30～11:30	各20名	2,500円	往復はがき 7/1～7/7(必着) 参加手続期間 7/14～7/22
5日間集中！ ステップアップスイム教室	25m泳げる 小学生	8/6～8/10	月～金	5	① 9:15～10:15 ② 10:30～11:30	各20名	2,500円	往復はがき 7/1～7/7(必着) 参加手続期間 7/14～7/22
夏休み限定！ ナイトアクアビクス教室	18歳以上	8/2～8/30	木	5	19:30～20:30	20名	3,400円	8/2 18:30～受付開始 先着順
第2期アクアビクス教室	18歳以上	9/5～12/5 除外日 (10/31,11/14)	水	12	14:45～15:45	20名	6,000円	8/22 9:00～受付開始 先着順
第2期子ども水泳教室	小学生	9/9～12/2 除外日 (10/7)	日	12	① 9:15～10:15 ② 10:25～11:25 ③ 11:35～12:35	各25名	8,100円	往復はがき 8/1～8/15(必着) 参加手続期間 8/20～9/1
第2期 ウォーターキッズ教室	幼児(4～6歳)	9/9～10/28	日	8	14:00～15:00	15名	4,000円	往復はがき 8/15～8/27(必着) 参加手続期間 8/30～9/5
第2期 レベルアップスイム教室	18歳以上	9/11～12/4 除外日 (11/13)	火	12	10:00～12:00	15名	8,100円	8/21 9:00～受付開始 先着順



誰もが一度は足がつって『いたたたっ』と痛い思いをした経験はないでしょうか？
この【足がつる】という状態は筋肉がけいれんを起こし、強い痛みがある状態のことで、代表される部位としてふくらはぎが最も多いです。

【なぜ起こる？】

身体を動かす際、脳から『筋肉を動かせ(収縮)』という指令が神経を通して筋肉に伝わり身体は動きます。

ところが何らかの理由で指令に異常が生じ、筋肉が過剰に収縮するため【つる】といった原因になるのです。

【原因としては？】

急に身体を動かした、激しい運動を行った、発汗による水分不足、それに伴ってのカリウムやナトリウムといった電解質のバランスのくずれによることが原因の一つとも言われています。このほかに、ホルモンのバランスがくずれやすい妊婦さん、薬による副作用などもあげられます。また、布団の重みだったり、同じ姿勢で寝ることで就寝中や起きがけに足がつるきっかけにもなることもあります。

【つってしまったら・・・】

つった筋肉を伸ばすことが大切です。(ストレッチ)

揉みほぐしたりせずにしっかり伸ばし、痛みがひいたらさすってあげよう。そして、日頃から血液の流れがよくなるようにストレッチなど身体を動かすことがおすすめです。また、食事と水分を心がけましょう。

特にカリウムを含む食事を取ることが効果的です。

《カリウムは野菜や果物、豆類、海藻類に多く含まれます》

《ふくらはぎがつった場合》



つった部位を伸ばします。

《足の裏がつった場合》



スタッフ研修&プール清掃



《普通救命講習》

スタッフ全員でCPRとAEDを使った救命講習を行いました。

《水難救助訓練》

おぼれた人を発見した時の救助方法や緊急時の一連の対応を行いました。



《プール清掃》

休館日と点検日を利用してプール清掃(水の入れ替え)を実施しました。水抜きをして、職員で清掃しました。



皆様に安心してプールをご利用していただくようこれからも努力してまいります。



今年の夏はよりアクティブに！



《アクアラン(プールエクササイズ専用サポーター)のご紹介》

みなさん、プールや床面で気をつけていても滑りそうになってヒヤッとした経験はないでしょうか？

今回ご紹介する『アクアラン』ですが、水中での滑りや転倒を予防し、ふんばる力をサポートするプールエクササイズ専用のサポーターです。

- ・激しく動いても破れず、お手入れも簡単。
- ・5本指靴下を参考に指先開放型なのでアクティブに動けます。
- ・足の負担を軽減します
- ・滑り止めソールに加えて素足のままのような軽さ



M・Lサイズ ¥1,900

そして！！この夏オススメなのが《ミラーゴーグル》



これからの暑い日差しにこそなえて、また、紫外線対策にもおすすめなのがミラーゴーグルです。屋外だけでなく水の反射や室内照明のまぶしさから若干緩和されます。また、目の保護にも効果的です。

フリーサイズ ¥1,800

南市民プールではいずれもお得な値段で販売しております。是非、お試しください。