

# 南市民プールだより



皆さん！！いよいよ夏がやってきますよー。  
南市民プールは夏に向けて準備を始めました。  
各ご案内を確認のうえ、夏の南市民プールをお楽しみ下さい。

## ～屋外プールのご案内～

### ☆開場期間☆

7月15日(土)～7月17日(祝・月)  
7月21日(金)～8月31日(木)の間

※夏休み期間中は、休まず営業いたします。

- ・時間 9:00～18:00
- ・水深 0.3m～0.6m
- ・滑り台あり

屋外プールは  
幼児～小学生低学年  
向けです。



## チケットクラス

### ☆夏休み限定☆

### ～ナイトアクアビクス～

7月27日  
8月3日、17日、24日、31日  
(除外日:8月10日) 全5回  
木曜日 19:30～20:15



- ・心肺機能、循環機能、筋力アップ、  
インナーマッスルの強化。
- ・デトックス効果によるストレス発散。  
音楽に合わせて楽しく体を動かし、上記の効果を  
得ましょう！！

1回券:600円 5回券:2,800円 10回券:5,000円

※1回券の有効期限は購入した月までです。

5回、10回券の有効期限はH34.3月末まで  
です。

※他のチケットクラスにも使えます。

※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。

(チケットスケジュールが異なります。)

## スポーツ教室ご案内

教室名	対象	期間	回数	時間	定員	参加料	募集開始日
第1期25m完泳！ 短期クロール教室	25m泳げない 小学生	7/24～7/28	5回	① 9:15～10:15 ② 10:30～11:30	各20名	2,500円	往復はがき 7/1～7/8(必着) 参加手続期間 7/11～7/19
第2期25m完泳！ 短期クロール教室	25m泳げない 小学生	7/31～8/4	5回	① 9:15～10:15 ② 10:30～11:30	各20名	2,500円	往復はがき 7/1～7/8(必着) 参加手続期間 7/11～7/19
第2期子ども水泳教室	小学生	9/9～12/2 除外日 (11/11)	12回	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 8/1～8/19(必着) 参加手続期間 8/23～9/2
第2期 ウォーターキッズ教室	幼児 (4～6歳)	9/10～10/15	6回	10:00～11:00	10名	3,000円	往復はがき 8/1～8/21(必着) 参加手続期間 8/26～9/3
第2期 レベルアップスイム教室	18歳以上	9/5～12/5 除外日 (10/31,11/14)	12回	10:00～12:00	15名	8,100円	8/22～定員まで 9:00～先着順

裏面の答え：①代 ②旅 ③酒 ④魚



ロコモは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

私には関係ないから・・・ちょっと待って!!

最近、「立つ」「歩く」などちょっとした移動が辛い…。  
→移動機能(日常生活に必要な体の移動に関わる機能)が低下してきているかも!?

日常生活を振り返る7つのロコチェック!

- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分ぐらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモになりたくない! 将来が不安!!  
→ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」を!!!

・バランス能力をつける 「片脚立ち」



・そのまま片脚で立つだけ!  
左右1分間ずつ1日3回  
行いましょう!  
(必ず何かつかむものが  
あるとこて!!)

・下肢筋力をつける 「スクワット」



①肩幅より少し広めに脚を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



②お尻を後ろに突き出すように膝を曲げ、身体を落とします。無理しない範囲で行いましょう!

※5~6回を1日3セット行いましょう!



他にも食生活でロコモ対策は可能です。いつまでも自分の足で歩くために「ロコモ」について見直してみましよう

プール監視員研修会



4月の点検日を利用してプール監視員の研修会を実施しました! 右→の写真は、救助用人形とAEDを使った一次救命処置の研修の様子です!



左←の写真と下↓の写真は、溺者発生時の救助方法の研修を行っている様子です! 溺者を発見して飛び込むところから、プールサイドに引き上げるところまでを行いました!

利用者の皆様に安心してプールをご利用いただくために、これからも継続して研修を実施していきます!

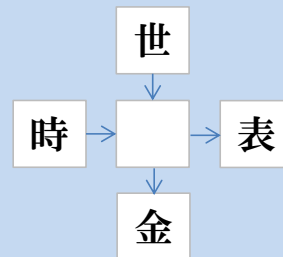


引用:ロコモパンフレット2015年度版(公益社団法人 日本整形外科学会)

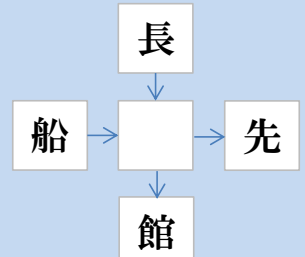
頭の体操

すらすら解ける問題もあれば、かなり頭を悩ませるような問題中にもあると思います。ですが、あまり正解にとらわれすぎず、楽しみながら取り組んでもらえたらと思います。

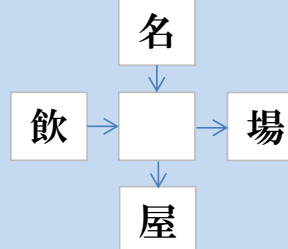
①



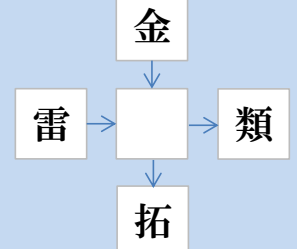
②



③



④



答えは表にあります。