



体育の9施設無料開放!

施設利用者全員を対象に施設を無料開放いたします

日時 : 令和元年10月14日(月・祝)
9:00 ~ 21:00 (2時間以内)
小中学生単独の利用は午後6時まで

★無料イベントも開催いたします★

①体成分分析測定会

機器を使って身体の筋量、脂肪量などを測定してみよう!

- 開催時間 : 9:30~12:00
- 対象 : 18歳以上(高校生不可)
- *当日2階研修室にて受付(9:15~11:45まで)

②水泳ビデオ撮影会

普段見ることができない自分の泳ぎを撮影してもらおう!

- 開催時間 : 13:30~15:30
- 対象 : 小学生以上
1人2回(1回最大100m)まで
- *当日プールサイドにて受付(13:30~15:20まで)
- **持参物 ビデオカメラ(携帯電話・スマートフォン)

※2階にもきてね! フリースペースであそぼう! ※

研修室に特別にフリースペースであそべるコーナーをつくりました!

- ぜひ、こちらもきてね! お楽しみに!
- 開催時間 : 13:00~16:30

みんな、
きてね!

福岡市立南市民プール

【指定管理者】
シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ
〒811-1344
福岡市南区三宅3丁目31-1
TEL 092-561-6011

今年の夏は皆さんいかがでしたか? 屋外プールも夏休み期間をもって閉場いたしました。まだまだ日中は暑い日もありますが、多くの皆様にご利用頂き、本当にありがとうございます。まだまだ日中は暑い日もありますが、9月からは南市民プールでも様々な教室が開催されます。ぜひ、皆さんのお越しをお待ちしております!



臨時休館のお知らせ



期間: 10月28日(月)~10月31日(木)
(4日間)



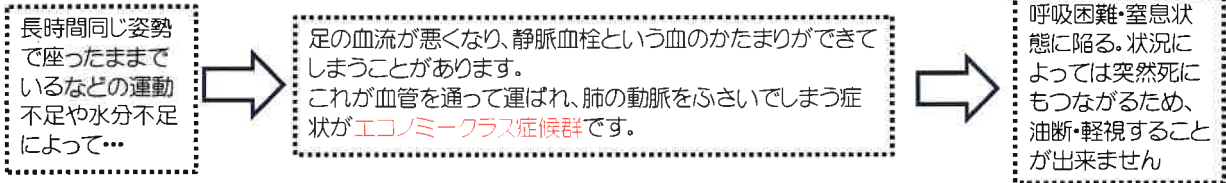
ボイラー性能検査(定期検査)とプール水の入替え及び、プール槽の清掃のため休館いたします。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

《この秋も快活に！～エコノミー症候群～》

南市民プール ミニ講座



秋は食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋…気候も良く行楽シーズンでちょっといつもより遠くまで足を運ぼうかな…とそんな気持ちになりますね！交通手段として車やバス・電車などでの移動が多くなるかと思いますが、気をつけていただきたいのが《エコノミー症候群》です。飛行機のエコノミークラス搭乗者に多く発症することが名前の由来になっています。



↑ 最近では災害時の避難先において、発症することが多く広く知られるようになりました。十分な水分補給と適度な運動を心がけましょう！

《やってみよう！～予防のための運動》

①深呼吸	・1,2,3,4で息を深く吸い込み、5,6,7,8で吐きます。	
②腕・肩のストレッチ	・両手を組み、頭上に引き上げるようにします。	
③首・肩のストレッチ	・上体を動かさず、首だけを横に曲げます。気持ちがいいと思うくらいの力で…	
④ももの裏側のストレッチ	・膝を曲げずに上体をゆっくり前に倒します。(前屈)	
⑤そけい部(内股)のストレッチ	・両足を開いてしゃがみ、肘でひざの内側にあて左右に開くようにします	
⑥足首の曲げ伸ばし	・両足を前に伸ばして座り、左右の足首を交互に曲げたり伸ばしたりする	
⑦その場足踏み	・その場で足踏みをしましょう。足元を見ると姿勢が悪くなるので、まっすぐ前をみるように心がけましょう。	

※土踏まずやふくらはぎをさするなどのマッサージなども有効です。

ポイントだよ♪
★20秒間くらいは行おう！
★痛みがある場合は無理をしない
★呼吸をとめない

②呼吸とめないよ

⑤内股のぼし

③伸ばす首の肩は
ぐらんと力をぬくと
いいよ



みなさんの参加待ってま～す！
スポーツ教室のご案内！



new!!

★チケットクラス★

《ビギナースイム》
水なれからクロールの基礎を。
火曜14：00～15：00

《チャレンジスイム》
4泳法の習得を目指します。
火曜15：00～16：00

《平泳ぎ・バタフライ》
平泳ぎ・バタフライに特化したクラスです。
火曜19：30～20：30

《クロール・背泳ぎ》
クロール・背泳ぎに特化したクラスです。
水曜19：30～20：30

《フロアストレッチ》
全身のストレッチ、身体をほくします。
水曜10：00～11：00

いつでも気軽に参加！
チケットクラス！

★チケットクラス共通事項★

定員：10名(当日先着順)
受付：開始15分前～

除外日：祝日・点検日・休館日
年末年始

チケット：1回券600円より事務所にて販売
お得な5・10回券あります。
チケットは全クラス共通です。

★チケットクラス料金改定のお知らせ★

10月1日より消費税率の改正によりチケットの販売価格が変更になります。
1回券620円・5回券2850円・10回券5100円となっております。ご了承ください。

～フロアでゆる軽トレーニング教室～

2階研修室でゆるく・軽く簡単なストレッチや筋力トレーニングをはじめませんか？

期間：10月4・11・18・25日・11月1日
毎週金曜日(全5回)

時間：10：00～11：00

定員：先着10名

料金：3,400円

受付方法：9月20日9時より2階事務所にて先着順受付。

2階の研修室でやる泳がない教室だよ！

