

いきいき
NEWS

6月15日(土)に 山口市中学校水泳 選手権大会、開催!

去る6/15(土)に山口市中学校水泳選手権大会(主催・山口市教育委員会 山口県中学校体育連盟山口支部)が開催されました。競技方法は男女別、学校対抗に分かれ、山口市内の中学生95名が果敢に記録更新にチャレンジしました。当日は大雨でしたが、屋内プールということで、中学生のコンディションづくりに貢献できたようです。



好評企画「小さなお子さんのためのプール開放」

親子DEエンジョイ★プールデー

毎週金曜 11時～12時

7/26～8/30 は休止

当日は小プールを全面開放します。プールサイドには水遊び用のおもちゃを設置。お子さんの水慣れはもちろん、親子のスキンシップをしに来られませんか？

【対象】1才～未就学児のお子さんとその保護者の方
※保護者の方は施設利用料が必要です。

※3才未満のお子様は安全のためアームヘルパーの準備と着用をお願いします。



小郡屋内プール★ 利用者様の声

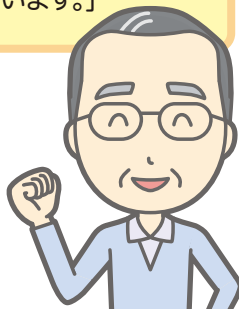
水泳を始めてスイミングクラブに通われている高橋さん。スイミングでのレッスンを復習するために、週2～3回当プールをご利用されています。初心者なのでこども用の小プールで練習されています。「平日は空いているので大変助かっています。」

カメラやウォーキングがご趣味の広本さん。奥さんの運動不足を解消するためにプールに通われるようになり、今では週2回程度ご利用されています。今年81歳になられるそうで、「高齢者の回数券で安価に利用できるので、ありがたく思います。」

高橋 道子さん
(山口市在住)



広本 忠生さん
(山口市在住)



小郡屋内プールとは

当施設は、山口市民のための屋内温水プールです。お子さん(1歳以上)から成人・高齢者の方まで季節を問わず水泳・水中運動がお楽しみいただけます。プールならではの健康づくり、ご家族・お友達とのコミュニケーションの場として、ぜひご利用ください。

知っく! いきいき 豆知識



熱中症に ご注意ください

最近、テレビで「熱中症に注意しましょう」という呼びかけをよく聞きます。

熱中症は真夏にのみ起こるものではありません。特に初夏や梅雨明けがリスクが高いと言われています。

なので、シーズンを通して暑さ負けない体づくりを続けることが一番の予防策ですね。

水泳・水中運動は陸上に比べ、体温より低い水中での運動なので「体温調節機能」が活発に働き、暑さ寒さに負けない体づくりに最適です。

小郡屋内プールは季節を問わず年中水泳・水中運動がお楽しみいただけます。

プールならではの健康づくりに是非チャレンジしましょう!

スタッフ 石田 均