

久留米市民温水プール

〒830-0052 久留米市上津町 2199-39 ~施設だより~

TEL(0942)21-2040 FAX(0942)21-1140

ホームページ <http://ssk-kurume-pool.com/>

発行元:シンコースポーツ・アスビルグループ



くるっぼ

久留米市イメージキャラクター



第54号

2022.1.31

★臨時休館のお知らせ★

上津クリーンセンターの定期点検に伴い、当施設への電気供給が停止するため、下記期間を全館休館いたします。

日頃利用されているお客様には大変ご迷惑をお掛けいたします。予めご了承下さい。

休館日

2月6日(日)~2月26日(土)

★自宅でトレーニング★

第二の心臓【ふくらはぎ】

ふくらはぎについての筋肉は、日常生活の動作やスポーツなどに役立つだけでなく、健康面においても期待できます。【第二の心臓】と呼ばれるほど、ふくらはぎは身体の中で重要な役割を担っています。

そこで今回は自宅で簡単にふくらはぎを鍛えてみましょう！

血流促進や足が疲れにくくなるなど、効果が実感できると思いますよ☆

《トレーニング方法》

1. 腰の幅に足を開き、直立する
2. ゆっくりとかかとをあげる
3. ゆっくりと下ろす



20~30回×3セットが目安です☆

《トレーニングのコツ》

- ・上体をしっかり引き上げる
- ・かかとを上げたら、数秒停止させる
- ・ゆっくりとした動きで行う



キツイと感じたら、イスに座りながら行って下さい。その際、背もたれに寄りかからないよう注意しましょう。

★2月カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	← 月曜ですが開館します！				

■ ...休館日

◇ ...スタンプ2倍

○ ...CNポイント2倍



★ナンプレ★

ナンプレとは3×3のマスの目が9つ集まって出来た、9×9のマスの目に数字を入れていくというものです。数字の入れ方のルールはたった2つ。

ルール1:3×3のマスの目には1~9の全ての数を使う。

ルール2:縦9マスにも横9マスにも1~9の全ての数字を使う。

どんどん難しくなるよ！



			5	1	3			
6	7	8		2				
7		1	4	6	8			
		4	2	3				
	7	6	1		5			
4				3		1		
3		1						
	2	5						
	4							

前回のこたえ

2	5	4	7	1	3	6	9	8
9	1	7	5	8	6	2	3	4
6	3	8	4	9	2	1	5	7
8	9	1	2	7	4	3	6	5
5	7	3	8	6	1	4	2	9
4	6	2	3	5	9	8	7	1
7	2	9	1	3	8	5	4	6
3	8	6	9	4	5	7	1	2
1	4	5	6	2	7	9	8	3