

# 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



久留米市イメージキャラクター



2019.5.28

第 24 号

## ☆水泳記録会による営業時間変更☆

6月16日(日)は、小中学生水泳記録会の会場になるため、プールの営業時間は15時からとなります。(整理券は9時30分より配り始めます)日頃ご利用いただいているお客様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。なおトレーニングは通常どおり9時30分より営業しますのでよろしくお願い致します。

## ☆プールCNチャレンジ開催☆

5/8日(水)~7/15(月)までの開催期間中に

水中で歩いた距離もしくは泳いだ距離(km)

×

CNポイント5ポイントプレゼント



受付は施設窓口に直接お申込ください。専用の記入用紙をお渡しいたします。

## ☆熱中症にはお気をつけください☆

梅雨の時期に近付き、気温・湿度が高くなってきています。それに伴い、熱中症になりやすい環境となります。日頃より予防しておくことが大切です。

- ① 水分補給をこまめに摂る
- ② 室内の温度に気をつける
- ③ 通気性のいい服など涼しい格好をする
- ④ 食事、睡眠など規則正しい生活をする



上記4点に気をつけましょう。特に運動をする際はしっかりと水分補給をしましょう。水中では浮力の影響で体が軽く感じ、汗をかいていないと思うかもしれませんが、実際は陸上での運動と変わらず汗をかいています。数十分おきにプールから上がり水分を摂りましょう。その際お茶やコーヒーなどカフェインが入ったものは利尿作用があるのであまり効果がありません。水やスポーツ飲料などで補給しましょう。もちろん一気に摂ると体にしっかり吸収されないの、こまめに摂ることが大事になってきます。

## ☆6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	29
30						



…休館日



…プール営業時間変更

※6月16日はプールの営業時間が変更になります。詳しくは左記をご確認ください。

毎週木曜日はスタンプ2倍DAY

毎週金曜日はCNポイント2倍DAY

《施設ご利用時間のご案内》

【プール・トレーニング室】

9:30~20:45 (21:00 閉館)

【多目的ホール】

9:00~21:00



## ☆CN(クラブネッツ)カード☆

・CNポイントは利用券・教室受講料・商品購入時にお支払いいただいた100円につき1ポイントつきます。ポイントを貯めると当施設の商品と交換できます。



・当施設だけではなく久留米市内・福岡県の飲食店・商業施設、県外加盟店でもポイントを集めて使うことができます。



・CNポイントを'dPOINT・nanako・JAL・T-POINT YAMADA・waon・楽天POINT・.money'などのお客様がお持ちのカードポイントに交換できます。

・CNカードは、受付にて無料でお作りしております。お気軽にお尋ねください。