

# 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

☆29th Anniversary☆

2023.2.20



くろま 久留米市イメージキャラクター



第 91 号

## ★4月開講教室生募集★

当施設には約 30℃の温水プールとトレーナー常駐のトレーニング室があり、ご都合のいい時間に来館→毎回各利用券購入で1回あたり2時間利用できます。

運動したいけど何をしたらいいかわからない方や続ける自信がない方、フレイル(年齢と共に気力・体力が衰えること)予防には、プール・ホールの運動教室と文化芸術教室もあります。

それぞれに特徴・効果のある教室ですので受付窓口またはお電話でお尋ね下さい。

何をするにも健康な身体があつてのこと。ましてや今や人生 100 年時代!

先日常連の人生の先輩が教えて下さいました。「色々な所に旅をするけど、健康でないと遊べないからここに来るんだよ。」深い名言ですね~☆

お子さまの教室は、身体機能や脳に良い影響がある教室。

大人の教室は、毎日楽しんで過ごしていただく為の身体に良いアドバイスを行う教室をご用意。

教室参加は社会参加のきっかけにもなります。「趣味がない」方も、無料見学や有料体験で「新しい楽しい」を見つけてみては?

心身の健康の為に当施設の教室を有効にご活用下さい。日程は裏の教室案内をご覧ください。

**申込期間 3/1(土)~3/30(日)**

受付窓口またはお電話でお申し込み下さい



## ★ZUMBA 単発教室開催★

お待たせしました! ZUMBA4月再開に向けて単発教室を開催します。ZUMBAをご存じない方も、この機会に体験してみませんか? 楽しい時間をすごせますよ!

3/23(日) ... 12:00~13:00

3/27(木) ... 20:00~21:00

3/30(日) ... 12:00~13:00

各1回 900円

当日受付で参加費をお支払い下さい



KURUME.POOL



## 3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	31	1階ロビーにて「バス・鉄道展」開催中!				

■ ... 休館日

○ ... CN ポイント 2 倍

◇ ... スタンプ 2 倍

✻ ... スタンプ 3 倍+ CN10 倍

◇ ... 水中トレーニングフリーアドバイス

14:00~14:30

## ★春休み小学生短期水泳教室生募集★

ご希望にお応えして開催(o^ー^o)

4/1(火)~4/4(金) ... 11:00~12:00

4日間 ... 4,000円 先着 20名

水泳は喘息の他、日常生活に必要な体幹や脳の発達、更には心身にも効果があります。新学年を前に水慣れ・泳力向上しませんか? 2/22(土)受付開始!

## ★ちよっとお役立ちコーナー★

\* 1F ロビーに、タンパク質メニューをはじめツボ押しなどの、体に良い資料を置いているコーナーを設けております。最新は膝の痛み対策「膝の若返りトリセツ(NHKTVより)」です。どの内容もコピーしたい方は、お気軽に受付にお申し出下さい(コピー代は必要です)。

