

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



くるっぱ

久留米市イメージキャラクター



第 81 号

2024.4.20

★おすすめ物販★

COMO(コモ)パン



2、30年前にクロワッサンが大人気になったパンです。今は、小学校でも運動会や学童で配布されているようです。

イタリアのコモ地方に生息する天然酵母を使用するため、水分が少なめで、ある程度長く保存がきくので、非常食として購入される方もいらっしゃいます。1個 140円。ではここで人気ランキング!...

人気1位:メロンパン 2位:小倉あんパン

3位:チョコデニッシュ(カロリー低め)

この他にも種類はいろいろあります。



糖分補給に、お昼ご飯に、小腹が空いた時に... 一度お味見ください☆

★上津 CC 建て替えについて★

現在のの上津クリーンセンター(以下上津 CC)は、H5年の稼働開始から長期間が経過している為、R10年度中の稼働開始を目標に建替えに取り組まれています。先日、川崎重工が新しい上津 CC の建設を受注し、市と契約を締結したと報道があり当施設も取り壊すの?と思われる方がいらっしゃるかも。新しい上津 CC は、現在の建物の奥に建設されるので、当施設が取り壊されることはありませんのでご安心を!新情報が入りましたら又お知らせします!

★復活ラジオ体操★

毎日 9:23~ 1F ロビーにて

コロナで中止していたラジオ体操が復活しています。運動をいきなりするとケガの恐れがあります。運動前にはストレッチ...と思いがちですが、

ストレッチには静的なもの、動的なものがあります。ラジオ体操は動的なストレッチで運動前に有効。運動後は静的なものが有効です。詳細はトレーナーにお尋ねください。



5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	

■...休館日

◇...スタンプ2倍

◇...水中歩行フリーアドバイス 14時~30分

○...CNポイント2倍

✿...スタンプ3倍・CN10倍



*スタッフ力作五月人形ぜひ見に来て下さいね~!

おしせ *多目的ホール...9時~ご利用可

*プール・トレーニング室ご利用の方...

9時...玄関前に番号札設置。札を取って、用紙に必要な事項を記入し、館外でお待ち下さい。

9時20分...入館。職員がドアを開ける迄お待ち下さい。

9時30分...更衣室へ入場。札を職員へお渡し下さい。

皆様のご協力をお願いします。

★からだのメンテナンスに★

若い時から運動しておけば良かった。もう少し早く運動を始めておけば良かった。と思ってある方もご安心を!運動も思い立ったが吉日!幾つになってもトレーニングすれば、ちゃんと筋肉は付き、維持できます。そこで...

「からだアンチエイジング教室」をご紹介します!少人数で自分の体を知り姿勢機能改善から痛めない・痛み改善を目指します。詳細は裏面をご覧ください。好評のため残席3。お早めに

