

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

発行元:シンコースポーツ・アスビルグループ

2025.10.20



HP



Instagram



ぞうさんすべり台があるよ!



第 99 号

★免疫力も向上プールで遊ぼう★



引き続き小プールで土・日・祝日に遊び

物を置いています。今年度から、市内一部の小学校のプール授業が民間委託され、

11月にプール授業がある学校もあるそうなので、習ったことを復習するのに是非当施設をご利用下さい。練習の合間の休憩に小プールで遊んでは?

水慣れにも、ご家族でゆっくり過ごされるのにも最適です。また、泳ぐと心肺機能や免疫力が向上するので風邪をひきにくくなります。勿論、プールから上がった後頭～足の先までしっかり水滴を取って、髪を乾かす又はタオルキャップやニット帽で冷えないように。また、マフラーや温かい靴下で防寒を。下着を水滴で濡らさない事も重要です(^▽^)/

★たんぱく質足りてますか?★

推奨されている1日のたんぱく質の量は 60g。

たんぱく質は“摂りだめ”ができません。

夕食で1日分のたんぱく質を摂ったとしても、体内で利用されずに排出されます。



また、摂取する間隔が空くと筋肉の分解が進むリスクがあります。摂り方のポイントは、朝・昼・夜の食事ごとに 20g ずつ小分けして摂ることです。ただし、腎疾患のある方は医師にご相談下さい。

「日清製粉グループ ウェルナビ」より

1 階ロビーにたんぱく質を多く含んだ「簡単レシピ」を置いています。同じ所にどんな食材に何 g のたんぱく質が入っているのかが分かる、たんぱく質「かん・たんカード」を吊り下げています。



普段1食でたんぱく質を何 g 摂れているか確認されてみては? 意外とあと 5g 位不足しがちです。

そこで活躍するのが「プロテインコーヒー」。1包にたんぱく質が 6.1g 含まれています。食後のコーヒーで、たんぱく質を補ってはいかがですか?

10/21(火)～「プロテインコーヒー」試飲会開催!
試飲用コーヒーが無くなり次第終了します。

11 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

◇ …スタンプ 2 倍

○ …CN ポイント 2 倍

◇ …水中トレーニング フリーアドバンス 14 時～30 分間

✿ …スタンプ 3 倍・CN10 倍

★10 月開講教室生募集★



スポーツ・芸術の秋



教室に参加して 定期的に運動
しませんか?

10 月から 3 か月・6 か月定期開催教室が新たに始まり、定員になっている小学生水泳(金6)・子ども水泳教室・キックボクシング以外の教室は、引き続き参加者を募集中です。

詳細は、配布中の「教室案内」パンフレット
又は HP、Instagram をご覧下さい。

見学・体験・単発参加出来る教室もあります。

お気軽に受付窓口やお電話で、お問合せ下さい。