

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

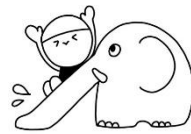
2025.11.20



HP



Instagram



ぞうさんすべり台があるよ!



おかげさまで

第 100 号

🎁 ウインターセール 🎁

11/23(日)～12/13(土)

お待たせしました!水着とゴーグルがお求め安くなります。この機会をお見逃しなく!



★S ボール発売★

シンコースポーツオリジナルトレーニングボールがお目見えしました!

トレーニングには勿論リクゼーションにも活躍します。

テレビを見ながら内股に挟んで楽(らく)トレ!

気楽に気長に…が、良いみたいです(^▽^)/

プレゼントにもGOOD!
「おうちで」/「職場で」
誰でも簡単!
健康づくりは
エスボールから

ball エスボール
Ball for Everyone
シンコースポーツオリジナルボール

1,300円
で販売中
税別 送料別

毎日、誰でも使えるエスボール

- トレーニング
- フロアトレーニング
- ストレッチ
- レクリエーション
- リハビリ

www.sports.co.jp

12 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	1/5(月)迄休館		

…休館日

…スタンプ2倍

…CN ポイント2倍

…水中歩行フリーアドバイス 14 時～30 分間

…スタンプ3倍・CN10倍

★おねがいごと★

当プールでは、水中歩行時に足の裏が滑らない為のグッズとして、水中で他の方と接触してもケガする可能性が低い「アクアラン」をおススメしていますが、アクアランでは歩きにくい方はアクアシューズ(水中歩行用靴)を使用されていると思います。アクアシューズは水中を歩く為の靴なので、泳ぐ時は脱いで裸足で泳いで下さい。靴を履いたまま泳ぐのはご自分も他の方にも大変危険です。誰もが安全に利用できるよう皆様のご理解とご協力をお願いします。

★股関節痛に・予防に…★

イスに座る事が増え、しばらく股関節が痛かったのですが、ジグリング(健康ゆすり・貧乏ゆすり)をすると良いと知り、座る度にやっていたら数日後痛みが取れました☆行う前に必ず「特選街ジグリング」「サワイ健康推進部ジグリング」どちらかを検索して方法やポイント・注意事項をご覧になって下さい。ジグリングを提唱されたのは久留米大学名誉教授の故・井上明生先生とのこと。久留米ってやっぱり医療に恵まれた良いところですね

今年もご利用下さいましてありがとうございました。来年も宜しくお願い致します_(._.)_

良いお年を
お迎え下さい