

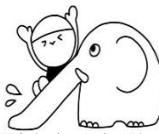
久留米市民温水プール

〒830-0052 久留米市上津町 2199-39 ~施設だより~

TEL(0942)21-2040 FAX(0942)21-1114

発行元:シンコースポーツ・アスビルグループ

2026.1.20



第 102 号

★臨時休館のお知らせ★

2/8(日)～2/27(金)



上津クリーンセンターの定期点検に伴う熱源供給ストップの為、上記期間を臨時休館させていただきます。ご迷惑をおかけしますがご了承下さい。

★教室 PR★

定員に達するまで途中参加できます。教室によっては単発参加もできますので、お気軽にお尋ね下さい。



〈からだアンチエイジング教室〉

会話をしながらその時の参加者の体の調子に合わせて教室が行われる、**参加者ファースト**の教室です。

これまでの参加者の満足度も高く「自分の身体についてよく知ることができる」「きつくなく、続けられる運動」「楽しい」と好評です。
一度ご覧学を！



〈朝ヨガ〉

皆様、ストレスなど抱えていないでしょうか？
ヨガは、朝に行うと心も落ち着き、いい一日のスタートを迎えられます！

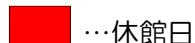
さらに、運動不足解消や体を柔らかくする事もできケガの予防や、リラックス効果も期待できます！是非一度ご覧学、ご参加してみては？

★プールのコースルール再確認★

プールの各コースには真ん中に青い線が引いてあります。3・4・5コースで泳がれる際は、青い線の右側で泳いで下さい。コース内の人数が少なめたり、他の人がいなかつたりすると真ん中(青い線の上)を泳ぎたくなりますが、他の方がそのコースに入つて泳ぎにくくなったり、始めて利用する方やお子様がそうして泳いでいるのを見たま見て、真ん中で泳いでいいのだと勘違いされて泳がれることがあります。皆様のご協力をお願いします。

★2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



…休館日



…スタンプ2倍



…水中歩行フリーアドバイス 14時～30分間



…スタンプ3倍・CN10



…CN ポイント2倍

★舌の筋力＝握力＝健康状態★

1Fロビーに感染症予防やアトピー性皮膚炎などに役立つ「あいうべ体操」をご紹介していますが、この体操は舌の筋力を鍛えて上あごに舌がくつき鼻呼吸になり、顔のたるみ・二重あごを防ぐなど「美容や誤嚥・肺炎予防、虫歯・歯周病予防」にも効果があります！

また、舌の筋力と握力は相関関係があるそうで、握力は全身の健康状態を知る事ができると言われています。握力低下は下肢の筋力低下でもあり、認知機能にも関係があります。

トレーニング室には、握力計があります。一度計ってみられては？握力を付けるためのトレーニンググッズを使用される前に準備運動…①親指と小指を合わせて離すを20回②軽くこぶしを作つて反対の手で手首を持ってゆっくり上下を20回すると、グッズを握り易くなります。お試しください。『フラミンゴの介護予防ちゃんねる』より

