

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

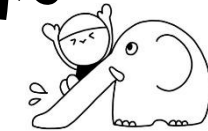
2026.4.20



HP



Instagram



ぞうさんすべり台があるよ!



第 105 号

★GWの営業について★

当施設はGW中休まず営業いたします!
トレーニング室もプールもぜひ遊びに来てくだ
さい!!

よろしくお祈りします

5/7(木)が休館日になります

のでお間違いないよう
にお願いいたします。



★教室PR★

★夜ヨガ 金曜日 19時30分~21時

皆様、疲れは溜まっていませんか?

夜ヨガでは疲れを癒し、1週間の心身の疲れを
リセットしてくれます!また、柔軟性や筋力の向
上、姿勢・睡眠改善、美容など幅広い効果がある
事が科学的にも明らかになっています。

難しい動きなどが無く、初心者の方
から経験者の方迄ご参加できます!
一度体験されてみては?



★からだアンチエイジング

火曜日 10時~11時

この教室では、自分自身の体のメンテナンスを
行います。体の機能低下を防ぐための運動をし、
健康を維持していただけるようサポートします!

また、ストレス解消にも繋がります!難しい動
き等も無く、誰でもご参加可能です!
分からない事があればお気軽に講師
に尋ねてください!



皆様のご参加お待ちしております。

★水着セール★

4/21(火)~5/10(日)までの期間で水着
のセールを開催しております!この機会に
水着を購入してひと泳ぎしていきませんか?
また、ゴーグルや水泳帽子のセールも
行っております。是非一度ご覧下さい!
販売場所は受付前においてあります!



★5月カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
	👑	G・W👑			①	2
3	4	5	6	7	⑧	9
10	11	⑫	13	⑭	⑮	16
17	18	19	20	⑳	㉑	23
24	25	⑳	27	㉘	㉙	30
31	🏊		🏊			

- ...休館日
- 🍀 ...スタンプ3倍・CN10倍
- ◇ ...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イス

14時~14時30分

★健康寿命を延ばす為に★

人生100年時代に突入し、健康で自立した生活を
送れる「健康寿命」を延ばす事が重要視されていま
す。

長寿地域の京丹後市では100歳以上の方の割合
が全国平均の3.44倍と際立っていて、大腸の正常
な働きを支える「酪酸菌」が多い事が判明。酪酸菌
は食事と運動の工夫で育てられるそうです。

食事:大麦、玄米、小麦全粒粉、根菜類、大豆製品
海藻類が菌の餌になる。

運動:息があがるくらいの運動を30~60分。週3回
継続。

「京丹後市食生活改善推進員実習メニュー」でレシ
ピを見る事が出来ます。「酪酸菌」検索で菌の特徴
を知って育ててみてはどうでしょうか?どんな運動を
したらいいかは当施設トレーナーにご相談ください。