

久留米市民温水プール

〒830-0052 久留米市上津町 2199-39

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

～施設だより～



2022.11.20

くるっば
久留米市イメージキャラクター

第 64 号

★年末年始休館★

12/28(水)～1/4(水)

★1月開講教室生募集★

1月開講予定の自主事業教室受講生を募集します。詳細は裏面をご覧ください。お問い合わせは、お気軽に受付窓口・又はお電話下さい！

12/1(木)～12/18(日)

★新教室体験開催！★

1月に新開講「シンプルトレーニング & ストレッチング教室」の体験会を行います。人生 100 年時代、動ける 100 歳を早い内から目指しましょう☆
12/13・20(火) 2階多目的ホール
10:00～12:00 参加費:500円
施設受付または TEL にてお申込受付中！



★お正月遊び & もの作り体験★

1/9(月) 2階多目的ホール 10:00～12:00

もの作り申込は 12/6(火)～受付または TEL にて



コマ作り

木製のコマに色付けをします！
オリジナルカラーに仕上げよう☆

たこ作り

たこに好きな絵を描いて
みんなで空高く飛ばそう！



はご板作り(羽 1 個つき)

はご板に好きな絵を描いて
羽根つきして遊ぼう！

サイコロカレンダー作り

木のぬくもりに癒される
万年カレンダーで過ごそう！



各定員 10 名前後《参加費》各 550 円 ※税・材料費込

★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 |

■ …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



※10/1 から、厚労省「公衆浴場における衛生等管理要領」改定の為、7歳以上の異性のお子様と一緒の更衣室利用が、できなくなっております。誰もが気持ちよく利用できるようにご理解・ご協力をお願いします。

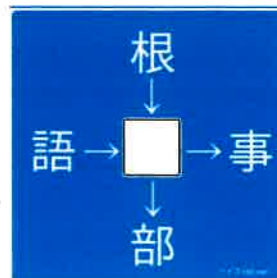
★脳トレしよう★

穴埋め二字熟語漢字クイズ！

下の空白に当てはまる漢字を記入してください♪

正解をご回答頂いた方に、スタンプカードのスタンプ1個プレゼントいたします！！

みなさん、ぜひチャレンジされてください☆
回答は受付までお持ちください。



前回の答え

釈

久留米市民温水プール 2022年度 後期(1~3月) 講座一覧

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 期間 | 対象 | 定員 | 参加費(税込) | 内 容 |
|---|-------|-------------------------|-----------|---------------|-------|--|---|
| 朝ヨガ | 日 | 10:30~11:30 | 1/8~3/26 | 小学生以上 | 40名 | 初回全納 8回分 高校生以上:7,040円 小・中学生:3,520円 | 朝のヨガで心身ともに清々しく！お子様のケガ予防にもなります。男性もお気軽に☆ |
| ZUMBA(昼) | 日 | 12:00~13:00 | 1/8~3/26 | 15歳高校生以上 | 40名 | 初回全納 8回分 7,040円 | 大好評の教室を日曜日にも！音楽に合わせ楽しく身体を動かしてストレス解消!! |
| シンプルトレーニング & ストレッチング New | 火 | 10:00~11:00 | 1/17~3/28 | | 20名 | 初回全納 7回分 6,160円 | 人生100年時代！早い内から長く動ける体づくりを。何歳からでも身体と血管を柔らかくできます♪ |
| ポディアタック | 火 | 18:50~19:50 | 1/17~3/28 | | 30名 | 初回全納 7回分 6,160円 | 無理なく、有酸素運動などのトレーニングを行います。達成感抜群！ダイエットにも！ |
| リフレッシュヨガ | 火 | 20:00~21:00 | 1/17~3/28 | 一般 | 30名 | 初回全納 7回分 6,160円 | 身体も気持ちもスッキリ♪初心者の方も男性もお気軽に！ |
| おとなペン字 定員 | 第2・4水 | 10:30~12:00 | 1/11~3/22 | | 10名 | 月謝 ~1,980円 | 基礎から学びたい方、落ち着いた時間を持ちたい方、お気軽にどうぞ。 |
| ビューティーピラティス | 水 | 13:00~14:00 | 1/11~3/29 | | 30名 | 初回全納 9回分 7,920円 | 呼吸法を学び、インナーマッスルを鍛え、『美』を意識した運動を行います。 |
| ロコモーション トレーニング | 水 | 14:30~15:30 | 1/11~3/29 | 60歳以上 | 15名 | 初回全納 9回分 7,920円 | 筋肉の維持・向上のための運動を行います。何歳からでも筋肉は付きます。介護予防にもなります。可能性は無限大☆ |
| 多目的ホール教室 ハローフラダンス | 第1・3木 | 13:30~15:00 | 1/5~3/16 | | 30名 | 初回全納 5回分 5,500円 | 講師はハワイ国際大会団体3位の方。フラダンスの基礎から学ぶことができます☆おうちハワイも♪ |
| 筋膜リリース de 美ボディ | 木 | 18:50~19:50 | 1/5~3/23 | | 30名 | 初回全納 9回分 7,920円 | 筋膜リリースを主にピラティス・ストレッチ。姿勢改善で美しいラインをGET！ |
| ZUMBA(夜) | 木 | 20:00~21:00 | 1/5~3/23 | 一般 | 40名 | 初回全納 9回分 7,920円 | ラテンやジャズに合わせて楽しく身体を動かしてストレス解消!! |
| 絵手紙 | 第1・3金 | 10:00~11:30 | 1/6~3/17 | | 20名 | 初回全納 5回分 6,000円 | 絵手紙の手法を学び、趣味の幅を広げてみませんか？初心者の方もお気軽に！ |
| 水彩画 | 第2・4金 | 10:00~12:00 | 1/13~3/24 | | 20名 | 初回全納 4回分 4,400円 | 水彩画の技法を学び、自分の世界を表現しましょう。初心者の方もお気軽に！講師は第80回水彩連盟展文部科学大臣賞を受賞 |
| 夜ヨガ | 金 | 19:30~21:00 | 1/6~3/24 | | 40名 | 初回全納 9回分 8,910円 | 一週間の疲れをリセット。初心者の方でヨガを体験したい方も是非ご参加下さい！ |
| 小学生 書道教室 定員 | 水 | 16:30~18:00 上記時間内50分 | 1/11~3/22 | 小学生 | 10名程度 | 月謝 ~3,520円 | 文字を書く基本を学ぶと共に成功体験をつむことで最後までやり遂げる力を身につけます |
| ハニーズジュニアダンスアカデミー | 木 | 17:30~18:30 | 1/12~3/16 | 小学生 | 20名 | 月3回 月謝7,700円他、入会金・ユニフォーム・グッズなど別途必要 | 講師は主に福岡ソフトバンクホークスの現役又はOG。チア+ストリートダンスの基礎を楽しみながら覚えられます。男の子もぜひどうぞ！ |
| キッズダンス(初級) | 土 | 10:30~11:30 | 1/7~3/25 | 小学生以上 | 20名 | 月謝 ~5,500円 | 初心者向け。楽しく音楽に合わせて体を動かして、ダンスの基礎を身につけます。男の子もぜひどうぞ！ |
| 教室名 | 曜日 | 時間 | 期間 | 対象 | 定員 | 参加費(税込) | 内 容 |
| プール教室 幼児水泳教室 | 水 | 16:30~17:30 | 1/11~3/29 | 幼児 年少3歳~6歳 | 13名 | 初回全納 9回分 7,920円 | 年少になる年の3歳から参加できます。顔付~バタ足~クロール、幅広く指導いたします♪ |
| | 木 | | 1/5~3/23 | | | | |
| | 金 | 17:00~18:00 | 1/6~3/24 | | | | |
| | 水 | 18:00~19:00 | 1/11~3/29 | | | | |
| 小学生水泳教室 | 木 | 17:00~18:00 | 1/5~3/23 | 小学生 | 21名程度 | 初回全納 9回分 7,920円 | 顔付~バタ足~クロール、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪ |
| | 木 | 18:00~19:00 | 1/5~3/23 | | | | |
| | 金 | 17:00~18:00 | 1/6~3/24 | | | | |
| 泳がナイト! | 水 | 19:00~20:00 | 1/11~3/29 | 一般 | 15名 | 初回全納 9回分 8,910円 | 泳げない方、泳ぎを上達させたい方、新しい泳法を教わりたい方...各自の目標に近づくように指導していきます。 |
| たのしみスイむ! | 金 | 11:00~12:00 | 1/6~3/24 | | | | |

※月謝制の教室は、その月の教室開催回数により月謝金額に変更があります。

申込方法

休館日以外の10:00~20:00まで、受付窓口・電話でお申込み下さい。

受講される方の氏名・年齢(学年)・連絡先・希望する教室名をお伝え下さい。

応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果は12/20(火)正午以降、当施設HPにてご確認下さい。

受付期間

2022年 12月1日(木)~2022年 12月18日(日)まで

教室によっては、体験・単発参加もできますので、お気軽にお問合せ下さい。

休館日

毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)、12/28~1/4



久留米市民温水プール

指定管理者 シンコースポーツ・アズビルグループ URL <http://ssk-kurume-pool.com/>
福岡県久留米市上津町2199-39 TEL 0942-21-2040 FAX 0942-21-1140