

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

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



くるっぽ

久留米市イメージキャラクター



第66号

2022.1.20

☆臨時休館のお知らせ☆

上津クリーンセンターの定期点検に伴い、当施設への電気供給が停止するため、下記期間を全館休館いたします。

日頃利用されているお客様には大変ご迷惑をお掛けいたします。予めご了承下さい。

休館日

2月5日(日)~2月23日(木)

★自宅でトレーニング★

足裏ケアでますます健康☆

さて問題です。「足の裏は人間の体表面積の何%に当たるでしょうか？」

答えは何と2%！この狭さで私達の体を支えてくれているのです。又、敏感なセンサーが付いていて脳に細かい地面の情報を送っています。

裸足で歩かなくなる事でセンサーが鈍り、足裏の筋肉がうまく使えなくなる為、膝や股関節・背骨にまで影響が出ることも…足裏労わりませんか？

《トレーニング方法①~イスに座って~》

1. ゆっくりとかかとをあげて10数える
2. ゆっくりと下ろす

(ポイント)・かかとを床に付けない
・指先にも力を入れる☆



掴まって立ったり、片足ずつ行くと負荷が大きくなります

《トレーニング方法②~イスに座って~》

1. タオル引き寄せる
2. 親指と小指を外に開くイメージで足指を伸ばす
3. 足指でジャンケンをする



《ほぐす方法~イスに座って~》

- ・足裏でテニスボール、ゴルフボールなどを色々な方向に転がす(力を入れすぎないように注意)
- ・青竹踏み
- ・足指をつかんでやさしく反らせる

★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

○ …CNポイント2倍

○ …水中歩行フリーアドバイス



※昨年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なご理解・ご協力をお願いします。

★脳トレしよう★

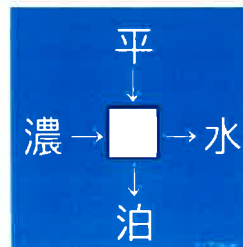
穴埋め二字熟語漢字クイズ!

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。



前回のこたえ

