

# 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



くまっば

久留米市イメージキャラクター



第 70 号

2023.5.20

## ★参加者募集★

募集期間:5/20(土)~定員になる迄

### ① 特典付短期夏休み小学生水泳教室

初回お申込みの方限定、定期教室参加 500円引き券をお渡し☆詳細は裏面をご覧ください。  
先着順でご参加できます。! 全 6 教室(各5日間)日程詳細は裏面をご覧ください。👉裏へ Go

### ② 7/17(月) 初七夕きごう会

10~15時 先着 10名(お一人30分弱)  
筑後地方では、新小学1年生を旧暦の七夕にお祝いする風習があります☆  
もちろん、他学年の方も記念になりますので、ぜひ思い出作りにご参加下さい!

料金:1,500円(軸・練習紙・墨汁・下書・指導料・税込)  
※7/14(金)以降のキャンセルと、お家で書きたい方は1,000円を頂いて下書済みの軸をお渡しさせていただきます。※掛軸お持込み可 700円いただきます。

### ③ 7~9月開講教室

お得な特典あり☑

7月から開講する教室生を募集します。教室によっては、体験・単発でのご参加も可能。  
今回は先着順ですのでご応募はお早めに!

## ★脳の老化認知予防テスト~其の1~★

目を閉じて片足で何秒立てますか? 西剛志氏著書より

30代...28.5秒以上	40代...21.5秒以上
50代...14.2秒以上	50代...9.4秒以上
60代...9.4秒以上	70代...4.6秒以上
80代...2.4秒以上	*30秒以上は脳が若い状態。ムリせず、倒れてもケガをしない場所で行って下さい

## 6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	

- ...休館日
- ...CNポイント2倍
- ◇ ...スタンプ2倍
- ⬡ ...水中歩行フリーアドバイス
- ...小中学生水泳競技会兼県民スポーツ大会市選考会

## ★6/18(日) 営業時間変更★

6/18(日)は、「小中学生水泳競技大会兼県民スポーツ大会市選考会」が開催される為、プールの営業時間が変更になります。ご了承下さいますようお願い致します。

プール...時短営業 15:00~21:00  
トレーニング室...通常営業 9:30~21:00

## ★脳トレしよう★

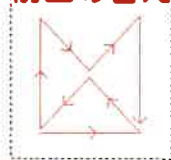
一筆書きに挑戦!

下の?に当てはまるひらがなは何でしょうか。

正解をご解答頂いた方に、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下さい☆  
解答は受付までお持ちください。

前回の答え



久留米市民温水プール 2023年度 前期(7~9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	7/9~9/17	小学生以上	40名	初回全納 10回分 高校生以上:9,300円 小・中学生:4,900円	心身共に満たしく！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	7/9~9/17			初回全納 10回分 9,300円	大好評の教室を日曜日にも！楽しく身体を動かしてストレス解消!!
からだアンチエイジング	火	10:00~11:00	7/11~9/12	15歳高校生以上	10名	初回全納 8回分 7,440円	身体の若返り教室です。リズミク体操に筋トレ・ストレッチ。自分の身体を知り、姿勢・機能改善→痛めない・痛み改善を目指します♪
ボディアタック	火	18:50~19:50	7/11~9/5	15歳高校生以上		初回全納 7回分 6,510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	7/11~9/5		30名	初回全納 7回分 6,510円	身心スッキリ初心者の方、男性もお気軽に！
ビューティーピラティス	水	13:00~14:00	7/12~9/13			初回全納 10回分 9,300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	7/12~9/20	60歳以上	15名	初回全納 10回分 9,300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☆
筋膜リリース de 美ボディ	木	18:50~19:50	7/13~9/14		30名	初回全納 10回分 9,300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	7/13~9/21	15歳高校生以上		初回全納 10回分 9,300円	陽気なラテン音楽に合わせ、身体を動かしてストレス解消!! インスタグラムアップ中♪
夜ヨガ	金	19:30~21:00	7/14~9/22		40名	初回全納 10回分 10,400円	一週間の疲れをリセット。初心者の方もお気軽に！

教室名	曜日	時間	期間	対象	定員	参加費(税込)	内 容
おとな ペン字	第2・4水	10:30~12:00	4/12~3/13		10名	月謝 ~1,980円	基礎から学びたい方、落ち着いた時間をもちたい方、お気軽にどうぞ。
ハローフラダンス	第1・3木	13:30~15:00	5/18~9/7	15歳高校生以上	30名	7月~ 5回分 6,600円	講師はハワイ国際大会団体3位の方。毎回基礎から学ばせます☆教室風景をインスタグラムにアップ中♪
絵手紙	第1・3金	10:00~11:30	4/21~9/15		20名	7月~ 6回分 7,920円	この機会に趣味の幅を広げてみませんか?初心者歓迎!講師は久留米市芸術奨励賞を受賞。
水彩画 定員	第2~4金	10:00~12:00	4/14~9/8			初回全納 10回分 11,500円	水彩画の技法を学び、自分の世界を表現しましょう。初心者歓迎!講師は第80回水彩画連盟展文部科学大臣賞を受賞
小学生 書道教室 Kids	水	16:30~18:00 上記時間内50分	4/12~3/27	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、最後までやりの遂げる力を育みます。硬筆もできます。
ハニーズジュニアダンスアカデミー Kids	木	17:30~18:30	4/6~3/21	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(初中級) Kids	土	10:30~11:30	4/8~3/16	小学生以上	20名	月謝 ~5,500円	講師はドリカム・東方神起等のバックアップダンサーやNY・LAで活動経験のある現役ダンサー。ダンスの基礎を身につけて表現を楽しみます!
キッズダンス(入門クラス) Kids	土	11:40~12:40		小学生以上			入門者向け。音楽に合わせて体を動かすのって楽しいですよ!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
幼児水泳教室 Kids	水 木 金	16:30~17:30	7/12~9/20 7/13~9/21 7/14~9/22	幼児 年少3歳~6歳	13名	初回全納 10回分 9,300円	年少になる年の3歳から参加できます。顔付~パタ足~クロール、幅広く指導いたします♪
小学生水泳教室 Kids	水 木 金	17:00~18:00 18:00~19:00 17:00~18:00 18:00~19:00 17:00~18:00 18:00~19:00	7/12~9/20 7/13~9/21 7/14~9/22	小学生	21名程度	初回全納 10回分 9,300円	講師は、スイミングクラブや市内小学校での水泳指導経験が豊富な方々。顔付~クロールまで、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪
泳がナイト! たのしむスイむ!	水 金	19:00~20:00 11:00~12:00	7/8~9/16 7/12~9/20 7/14~9/22	中学生以上 15歳高校生以上	15名	初回全納 10回分 10,400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。

※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。

小学生短期水泳教室 全5回 (初回お申込みの方には、定期教室参加500円引き券をお渡しします)

教室名	日程	時間	定員	参加費(税込)	内 容
夏休み小学生水泳①	7/25, 26, 27, 28, 8/1	10:00~11:00			
夏休み小学生水泳②	7/25, 26, 27, 28, 8/1	11:00~12:00			
夏休み小学生水泳③	8/2, 3, 8, 9, 10	10:00~11:00	21名程度	初回全納 4,900円	学校の授業で習い切れなかった水泳を、短期間で少しでもできるように!講師は、スイミングクラブや市内小学校での水泳指導経験が豊富な方々。顔付~クロールまで、基本動作を覚えて完泳を目指そう♪
夏休み小学生水泳④	8/2, 3, 8, 9, 10	11:00~12:00			
夏休み小学生水泳⑤	8/16, 17, 18, 22, 23	10:00~11:00			
夏休み小学生水泳⑥	8/16, 17, 18, 22, 23	11:00~12:00			

- 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。
  - 先着順**
- 受付期間**
- 2023年 5月20日(土)~定員になるまで
  - 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

