

# 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～



くろば

久留米市イメージキャラクター



第 12 号

2023.7.20

## ✿ラッキーデー✿

8/11(祝)

山の日、ラッキーデー！  
スタンプ押印、CNポイント付与を  
大盤振る舞い！“あっつい夏”を  
お得に健康に過ごしましょ☆



## ★夏休み短期水泳教室★

まだ間に合います 受講生募集中♪

“ニガテ”を“できた”に 1UP!

上達したら、上のクラスに即移動

①7/25～8/1…10:00～11:00

②7/25～8/1…11:00～12:00

③8/2～8/10…10:00～11:00

④8/2～8/10…11:00～12:00

⑤8/16～8/23…10:00～11:00

⑥8/16～8/23…11:00～12:00 各 4,900円

\*指導経験豊富な先生方による泳力別の教室です。  
お申込みはお早めに。お電話又は受付窓口へ!



## ★水中歩行フリーアドバイス★

火曜日 14:00～14:30に行っている無料水中歩  
行フリーアドバイスは、8月は夏休みでお子様が  
多い為お休みさせていただきます。

9月からまた行いますので、質問したい事をこ  
の1ヶ月でたくさんご準備下さい!

まだ習っていない方は、一度  
入ってみて下さいお待ちしております!



## ★身体ゆがみ測定会★



9/24(日) 10時～21時

身体のゆがみを知ると、気を付けることが判明  
しますよ。プリントアウトでお渡します☆

この機会に是非自分の身体と向き  
合ってみませんか?改善アドバイス  
付きです。ただ今予約受付中!



## ★8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

□ …スタンプ3倍、CNポイント10倍

## ★免疫力UP対策ご紹介★

あ

い

う

べ



口呼吸を鼻呼吸に変えると、ウイルス感染しにく  
くなる、疲れにくくなる、姿勢が良くなる、むしば・  
歯周病になりにくくなる、アレルギー体質改善、持  
久力・瞬発力・代謝・集中力・判断力 UP につながる  
等書ききれない程たくさん良い事が…! 気長に、  
毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか?

- 1.「あー」と口を大きく開く
  - 2.「いー」と口を大きく横に広げる
  - 3.「うー」と口を強く前に突き出す
  - 4.「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- 1～4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続け  
ます。声は出しても出さなくても O.K. 動画もあるので  
検索してみてください! ～みらいクリニックHPより～