

迎春 謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

昨年は多くの方々にご利用いただき、誠にありがとうございました。
スタッフ一同、皆さまの健康づくりに精いっぱい取り組んでまいりますので
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
2018年 元旦

アクアドーム

TEL0940(37)1377・FAX0940(37)1305

URL <http://yurix.munakata.com> E-mail domu@city.munakata.fukuoka.jp

通常

利用時間 10:00～22:00 [プール・トレーニングジムは21:30までご利用できます]



年始の開館日や利用時間は下記のとおりです

☆短縮営業☆ 1/2(火)・3(水)・4(木) 利用時間 10:00～17:30

1月の休館日: 1/1(月・祝)・9(火)・15(月)・22(月)・29(月)

冬こそアクアドームで体を動かそう!

クッキングメイツ ◎月に1回の料理教室です!

1月のクッキングメイツ

日時: 1/17(水) 10:00～12:00

申込期間: 1/12(金)まで ※ただし、定員になり次第締め切ります。

○糖質を工夫! 話題のロカボ食品にチャレンジ

【メニュー】ロカボ麺のアンチョビペロンチーノ、おからのシフォンケーキ など

※ロカボ=Low-Carbohydrate(低炭水化物、低糖質)の略

2月のクッキングメイツ

日時: 2/21(水) 10:00～12:00

申込期間: 1/5(金)10:00～2/16(金) ※ただし、定員になり次第締め切ります。

○アクアドーム式♪おいしい塩分カットメニュー

【メニュー】チキンのさっぱりレモンソテー、旬野菜の具だくさんミルクスープ など

場所: メイトム宗像2階 調理実習室

会費: 1,300円

定員: 30人(先着順)

申込方法: アクアドームフロントで受付(電話受付可)

※ただし、ご入金は各申込期間までをお願いします。

クッキングメイツのご紹介

クッキングメイツは、アクアドーム管理栄養士による栄養料理教室です。
「疾病予防(低糖や減塩など)」や「減量(ダイエット食)」などをテーマに実施しており、調理実習以外にも栄養バランスについてや、食材の栄養効果、食べ合わせなどの講義も実施しています。

また、一食500kcal～600kcal程度を目安に、旬の野菜を彩りよく取り入れたボリューム満点のレシピをご紹介します。

興味がある人はどなたでもご参加いただけます。

ぜひ、皆さまのご参加をお待ちしております。

Cooking Mates



教室の様子



出来上がり

毎月1回 アクアドームランニング練習会

毎月1回実施しているアクアドームオリジナルのランニング練習会!ランニングに興味がある人ならどなたでも参加OK!



ランニング風景

2月のランニング練習会(第11回)

日時: 2/25(日) 9:00～10:30

(当日の集合時間は8:30～8:50)

申込期間: 1/5(金)10:00～2/24(土) ※ただし、定員になり次第締め切ります。

◆内容: ストレッチや歩く程度の速さのジョギング法を紹介 ※自分のペースで走れます。

◆場所: 芝生広場周回ジョギングコース
サーキットトレーニングコース、アクアドーム スタジオA

◆参加費: 1人510円(当日キャンセルの返金は不可)

◆定員: 30人

【申込方法】 アクアドームフロント(電話受付可)

「体験型健康づくり教室」～手作り工房～ 【味噌作り教室】

「JAむなかた ふれあい生活課」より味噌作り講師を招き、「味噌作り教室」を開催します。

宗像市と福津市で収穫した米と大豆を使って、おいしい手作りの米味噌と一緒に作ってみませんか!

作った後は、運動インストラクターによるストレッチも行います。

皆さまのご参加お待ちしております。

※作った味噌はお一人約1kgお持ち帰り後、自宅で約3カ月発酵させてお召し上がりいただけます。



日時: 2/22(木) 14:00～15:30

場所: メイトム宗像 1階 結工房

参加費: 1,300円

定員: 30人 ※定員になり次第、締め切ります。

申込期間: 1/5(金)10:00～2/11(日・祝)まで

※2/12(月・振)以降のキャンセル返金は不可

申込方法: アクアドームフロント

※電話受付可 ただし、ご入金は2/11(日・祝)までをお願いします。

お問い合わせ・お申し込みはアクアドームまで TEL0940(37)1377 ※お申し込みの際は、休館日にご注意ください。

11月ベストスコア賞 ★3位までなら名前が載るチャンス!忘れずスコアの申告をしてください。

一般の部 1位 57 岩間寛二(宗像市) 2位 58 高木秀正(宗像市) 2位 58 牧原圭次(宗像市) ※敬称略

◎バターとボールは貸し出し無料、持ち込みも可(子ども用バターあり) ○小学生以下は保護者同伴をお願いします。

区分	通常料金	団体料金	※団体料金は10人から ※ユリックス スマイルクラブ会員とご家族は、カード提示で団体割引料金でご利用できます。チケットをお求めの際にご提示ください。 ※6歳未満の幼児は無料。ただし、保護者同伴。 ※団体貸切利用がある場合はご利用できません。ご了承ください。
中学生以上/1ラウンド	420円	330円	
小学生/1ラウンド	310円	250円	

お問い合わせ パントゴルフ場

TEL0940(37)2611

休場日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)

○年始[1/1(月・祝)～1/4(木)]は休場します。

開場時間10:00～17:00(受付は16:30まで)

毎週火曜日はシニアデー(1人300円)※運転免許証または健康保険証 要提示
毎週土曜日(午前)は親子ペアデー(ペアで500円)