

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第47号  
2018. 10. 15  
(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町榎津 739-1 城島保健福祉センター  
TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148  
メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com



## げんきかんまつり 2018



日時 11月11日(日) 9:00~16:00 開催!

### 健康講座 若返り姿勢トレーニング

対象：20歳以上  
定員：40名(先着順)  
料金：無料  
持参物：室内シューズ・  
飲み物・タオル

13:30~15:00 開催



### 子ども英会話教室体験会

11:00~11:45 開催  
対象：年長~小学生  
定員：20名(先着順)  
料金：無料



楽しく英語を勉強しませんか?

### ピークアポテイ(姿勢分析)

10:00~15:00 開催

定員：13名(先着順)  
料金：1,500円  
体の歪み・筋肉の緊張度合いなどを測定します!



### 和紙ランタン作り

10:00~12:00 開催

定員：20名(先着順)  
料金：1,000円



※写真はイメージです

### チヂミ作り体験

10:30~11:30 開催

対象：年長~小学生と  
その保護者  
定員：10組(先着順)  
料金：無料  
持参物：エプロン・三角巾・タオル

親子でチヂミを  
作りませんか?



### ボクサDEシエゾ

16:00~17:00 開催

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：30名(先着順)  
料金：500円



※室内シューズが必要です

### 子ども映画館

9:30~11:00 開催

定員：200名(先着順)  
料金：無料  
みんなで映画を見ませんか!

子供向けアニメの  
上映会を行います!



※事前申し込みが必要です!

10/23(火)より申込み開始

※申込みは窓口、電話で受け付けます

その他にも...

ウォーターローラー、子ども縁日、折り紙体験、スライム作り、  
チヂミの無料配布などイベント盛り沢山です!

## お知らせ

facebook



Facebook(フェイスブック)  
始めました!



教室の募集告知やイベントのお知らせ、  
教室風景など掲載していきます!



詳しくは検索してみてください!

城島保健福祉センター 城島げんきかん

検索

毎週月曜日は休館日となっております。(月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日となります。)  
休館日のお知らせ 10月15日・22日・29日 11月5日・12日

# 平成30年11月 城島げんきかん 無料運動教室 予定表

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用料が必要です。)

◇参加者対象は高校生以上となります。また、事前申し込みの必要はありません。(中学生以下の方は入室できません)

◇メニュー及び時間は都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
◇プール教室：10:00～、15:00～、20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室となります。				10:00～ アクアストレッチ	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中部分やせ	
◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ				教室はありません	11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●ザ・腹筋	
◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。				14:10～ かんたんイス体操	14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●体幹バランス	
◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122				15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中関節痛予防体操	15:00～ 水中サーキット	
				19:10～ ●ザ・腹筋	19:10～ 姿勢改善体操	17:00閉館	
				20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中ウォーキング		
4	5	6	7	8	9	10	
10:00～ 水中ウォーキング	休館日	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中膝腰痛予防体操	10:00～ やさしいアクア	10:00～ アクアストレッチ	
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ からだスッキリ体操	●タオルエクササイズ	●ヒップエクササイズ	11:10～ ●ザ・筋トレ	●タオルエクササイズ	
14:10～ ●ザ・筋トレ		14:10～ ●ポディーシェイプ	●イスエクササイズ	●ザ・腹筋	14:10～ ●イスエクササイズ	リフレッシュストレッチ	
15:00～ アクアフィット		15:00～ 水中筋力アップ	アクアストレッチ	水中ウォーキング	15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ハードウォーク	
17:00閉館		19:10～ ●体幹バランス	●ボールエクササイズ	●ポディーシェイプ	●ヒップエクササイズ	教室はありません	
		20:00～ ●かんたんエアロ	水中ハードウォーク	アクアストレッチ	アクアフィット	20:00～ 水中サーキット	
11	12	13	14	15	16	17	
10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中部分やせ	10:00～ 水中サーキット	
げんきかんまつり		11:10～ ●ザ・腹筋	●かんたんエアロ	●ポディーシェイプ	教室はありません	11:10～ モーニングストレッチ	
		15:00～ 水中部分やせ	教室はありません	14:10～ ●ザ・腹筋	●ボールエクササイズ	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●ザ・腹筋
17:00閉館		15:00～ 水中サーキット	水中関節痛予防体操	アクアフィット	水中ウォーキング	15:00～ アクアストレッチ	
		19:10～ ●かんたんエアロ	●タオルエクササイズ	からだスッキリ体操	●ザ・腹筋	19:10～ ●体幹バランス	
		20:00～ 姿勢改善体操	水中サーキット	水中ハードウォーク	アクアストレッチ	20:00～ アクアフィット	
18	19	20	21	22	23	24	
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 水中関節痛予防体操	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中ハードウォーク	
11:10～ ●ザ・筋トレ		11:10～ 姿勢改善体操	●ヒップエクササイズ	モーニングストレッチ	教室はありません	11:10～ ●ポディーシェイプ	
14:10～ リフレッシュストレッチ		14:10～ ●イスエクササイズ	●ザ・腹筋	●体幹バランス	教室はありません	14:10～ 関節痛予防体操	
15:00～ 水中ハードウォーク		15:00～ 水中シェイプアップ	やさしいアクア	水中部分やせ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ アクアフィット	
17:00閉館		19:10～ ●ボールエクササイズ	●ザ・筋トレ	●ヒップエクササイズ	●ヒップエクササイズ	17:00閉館	19:10～ リフレッシュストレッチ
		20:00～ ●かんたんエアロ	水中サーキット	水中筋力アップ	水中サーキット		20:00～ 水中部分やせ
25	26	27	28	29	30		
10:00～ 水中部分やせ	休館日	10:00～ アクアフィット	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中サーキット		
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ ●ザ・筋トレ	●ザ・腹筋	●ボールエクササイズ	●かんたんエアロ		
14:10～ ●体幹バランス		14:10～ ●ヒップエクササイズ	●タオルエクササイズ	リフレッシュストレッチ	●イスエクササイズ		
15:00～ アクアストレッチ		15:00～ 水中ウォーキング	水中サーキット	水中関節痛予防体操	アクアフィット		
17:00閉館		19:10～ かんたんエアロ	●ヒップエクササイズ	姿勢改善体操	からだスッキリ体操		
		20:00～ ●ザ・腹筋	水中部分やせ	水中サーキット	水中シェイプアップ		