

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第17号

2016. 6. 15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町楢津 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

料理教室参加者募集!

旬の食材を使った料理教室!

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 16名(先着順)

参加費: 1,200円(材料費込み)

持参物: エプロン・タオル

三角巾(バンダナ)

募集期間: 6/25(土)から

定員になり次第終了

※メニューは変更になる場合があります

開催日

7月10日(日)

10:00~13:00

★メニュー★

鮭と豆腐のハンバーグ

アボカドと夏野菜のごま和え

なすとゴーヤの甘酢あんかけ



ゼロからはじめるウォーキング教室

健康に楽しく続けるためのコツを教えます!

開催日: 7/12・26(火)もしくは

7/14・28(木)

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名(先着順)

参加費: 2回500円(税込)

時間: 13:00~14:00

募集期間: 6/22(水)から

定員になり次第終了

※室内シューズが必要です



子ども教室特集!!

ハニースタンダンススクール

土曜日開催

17:30~18:30

日程: 7/2(土)から

対象: 小学生女児

定員: 20名(先着順)

料金: 7,560円(税込)/月

持参物: 室内用シューズ、

タオル、飲み物



無料体験
実施中!!

子ども食育体験教室

定員: 20名(先着順)

対象: 小学生

参加費: 300円(材料費込み)

メニュー: おにぎらず・スープ他

持参物: エプロン・タオル

三角巾(バンダナ)

募集期間: 7/8(金)から

定員になり次第終了

協力: 久留米市食生活改善推進員協議会



食育体験実習事業
「料理から学ぶ食育実習」

開催日

7月26日(火)

10:00~13:00

夏休みキッズ運動教室

跳び箱、マット運動を中心に

たのしく身体を動かす教室です!

定員: 25名(先着順)

対象: 年長~小学生

参加費: 2,500円(税込み)

時間: 17:30~18:30

持参物: 室内シューズ・飲み物

募集期間: 7/8(金)から

定員になり次第終了



開催日

7/26・8/2・9・

23・30(全5回)

小学生運動教室

みんなで楽しく運動しよう!

対象: 小学生

定員: 25名(抽選)

参加費: 無料

時間: 17:30~18:30

持参物: 室内シューズ・飲み物

日程: 8/3(水)~10/26(水)

(全13回)

募集期間: 7/14(木)締め切り



水曜日開催

17:30~18:30

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 6月20日・27日 7月4日・11日

平成28年7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
夏の疲れをとりながらスタミナアップ!!					10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中腰膝痛予防体操
◇フロア教室：シェイプアップ、モーニングストレッチ、サーキット、かんたんエアロ 等 ◇プール教室：アクアフィット、水中ウォーキング、水中腰膝痛予防体操 等 ◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 ◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122					11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ●ザ・腹筋
					14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ゆらっと骨盤
					15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアフィット
					19:10~ ●体幹トレーニング	19:10~ 関節痛予防体操
					20:00~ 水中サーキット	20:00~ アクアストレッチ
3	4	5	6	7	8	9
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中腰膝痛予防体操	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中筋力アップ
11:10~ ゆらっと骨盤		教室はありません	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ タオルでシェイプ	11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ 関節痛予防体操
14:10~ ●体幹トレーニング		教室はありません	14:10~ ●かんたんエアロ	14:10~ ゆらっと骨盤	14:10~ ●サーキット	14:10~ ●ザ・腹筋
15:00~ 水中腰膝痛予防体操		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中腰膝痛予防体操	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ イス体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ 肩こり解消体操
		20:00~ ●シェイプアップ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ
10	11	12	13	14	15	16
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中腰膝痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中サーキット	10:00~ アクアフィット
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ イス体操	11:10~ ゆらっと骨盤	教室はありません
14:10~ ゆらっと骨盤		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●サーキット	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●体幹トレーニング	14:10~ 肩こり解消体操
15:00~ 水中シェイプアップ		15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中腰膝痛予防体操
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ 関節痛予防体操	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●ザ・腹筋	19:10~ リフレッシュストレッチ
		20:00~ ●ボールエクササイズ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ウォーキング
17	18	19	20	21	22	23
10:00~ 水中腰膝痛予防体操	10:00~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中腰膝痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ ●ザ・腹筋		11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●シェイプアップ
14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●サーキット		14:10~ ●体幹トレーニング	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ ●体幹トレーニング
15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中腰膝痛予防体操	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	19:10~ イス体操	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●ザ・腹筋
			20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中腰膝痛予防体操
24/31	25	26	27	28	29	30
10:00~ 水中サーキット	休館日	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中腰膝痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ 関節痛予防体操		11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●体幹トレーニング	11:10~ ●ザ・腹筋	11:10~ イス体操	11:10~ 肩こり解消体操
14:10~ 肩こり解消体操		14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ イス体操	14:10~ ●サーキット	14:10~ ゆらっと骨盤	14:10~ リフレッシュストレッチ
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ ●サーキット	19:10~ タオルでシェイプ	19:10~ 肩こり解消体操	19:10~ ●体幹トレーニング
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中腰膝痛予防体操	20:00~ 水中サーキット

～プールの使用できない時間帯のご案内～

7月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため