げんきかんだより

〒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

久留米市イメージキャラクター

第 18 号
2016. 7. 15
（毎月 15 日発行）

子どもパン教室参加者募集！

フワフワの焼きたてパンを作ってみよう！

メニュー
アンパンマンぱん
ウインナーロール
など

※写真はイメージです

対　象：小学生
（小学３年生以下は
保護者同伴になります）
料　金：700 円(税込)
定　員：16 名(先着順)
持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

開催日
8 月 28 日(日)
10:00～12:00

募集期間：8/9(火)から定員になり次第終了

親子料理教室参加者募集！

親子で運動会のお弁当作り！

★メニュー★
肉巻きおにぎり
簡単グラタン
そうめん　など

※写真はイメージです

対　象：4 歳～
小学生とその保護者
料　金：1,600 円(税込)
定　員：10 組(先着順)
持参物：エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

開催日
9 月 4 日(日)
10:00～13:00

募集期間：8/9 日(火)から定員になり次第終了

夏休み子ども工作教室

夏休みの自由研究に ブロックパズル を作ろう！

対　象：小学生
料　金：300 円(税込)
定　員：20 名(先着順)

開催日
8 月 20 日(土)
9:30～12:00

募集期間：7/22(金)から定員になり次第終了

認知症予防体操教室生徒募集！

楽しく、頭と体の体操をしましょう！

火曜日開催
10:00～11:00

対　象：50 歳以上
定　員：10 名(先着順)
受講料：1,500 円(税込)/月謝制
日　程：8/2・9・23
9/6・13・27
10/4・18・25
11/8・15・22

募集期間：7/22(金)から定員になり次第終了

★トレーニング室からのお知らせ★

トレーニング室に新しい腹筋マシンを入荷しました！
安定性が高く、がっちり固定されるので安心して行えます！
気になる下腹筋も引き締める事ができますよ！
詳しい使い方はトレーナーまでお気軽にお尋ねください。

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　７月 19 日・25 日　８月１日・８日・15 日

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

～プールの使用できない時間帯のご案内～

8月3日（水）・10日（水）・17日（水）・24日（水）・31日（水）　11:00～12：00　※市事業開催のため