

# 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>



第12号

2015. 2. 15

(毎月15日発行)

## ズンバイイベント参加者募集!!

### ★ ZUMBA イベント ★ 「みんなでたのしくZUMBA」



ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。  
皆様のご参加をお待ちしております。

開催日：3月13日(日) 15:30~16:30

定員：40名(先着順)

対象：18歳以上(高校生除く)

受講料：500円(税込)

持参物：室内用シューズ・タオル・飲み物

募集期間：2/23(火)から定員になり次第終了

申込方法：電話もしくは事務所窓口

## 料理教室参加者募集!!

### ★ 旬の食材を使った料理教室 ★ 「押し寿司とハマグリのお吸い物」



※写真はイメージです



※料理は変更になる場合がございます

#### ★メニュー

- ・押し寿司
  - ・ハマグリのお吸い物
  - ・桜餅
- など

開催日：2月21日(日) 10:00~13:00

定員：16名(先着順)

対象：18歳以上(高校生は除く)

参加費：1,200円(材料費込み)

持参物：エプロン・三角巾(バンダナ)・タオル

募集期間：定員になり次第終了

申込方法：電話・FAXもしくは事務所窓口

## 創作教室参加者大募集!!



### 蜜ろうでつくる ハンドクリーム教室



※写真はイメージです

#### 開始時間

- 1回目：10:00~
- 2回目：10:30~
- 3回目：11:00~
- 4回目：11:30~

開催日：2月28日(日) 10:00~12:00

1回30分程度【全4回】

定員：各回16名(先着順)

対象：3歳以上(未就学児は保護者同伴)

受講料：500円(材料費込み)

募集期間：定員になり次第終了

申込方法：電話もしくは事務所窓口



### アロマ香る 手作り石けん教室



※写真はイメージです

#### 開始時間

- 1回目：10:00~
- 2回目：10:30~
- 3回目：11:00~
- 4回目：11:30~

開催日：3月20日(日) 10:00~12:00

1回30分程度【全4回】

定員：各回16名(先着順)

対象：3歳以上(未就学児は保護者同伴)

受講料：500円(材料費込み)

募集期間：2/23(火)から定員になり次第終了

申込方法：電話もしくは事務所窓口

休館日のご案内(毎週月曜日・祝日除く)

2月22日・29日 3月7日・14日

# 平成28年3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。)

◇事前申し込みの必要はありません。

◇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	
フロア教室内容		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~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中部分痩せ	
・ボールエクササイズ		教室はありません	●ボールエクササイズ	ザ・腹筋	●筋力アップ	体幹トレーニング	
・体幹トレーニング		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~ 膝・腰痛予防体操	●シェイプアップ	
・リフレッシュストレッチ など		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中シェイプアップ	
教室名に●がついている教室は 室内シューズが必要です。		19:10~ ●シェイプアップ	●リズムウォーキング	19:10~ タオルでシェイブ	●リズムウォーキング	リフレッシュストレッチ	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中ジョギング	20:00~ 水中関節痛予防体操	
6	7	8	9	10	11	12	
10:00~ 水中部分痩せ	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中筋力アップ	
11:10~ リフレッシュストレッチ		11:10~ 膝・腰痛予防体操	●シェイプアップ	11:10~ タオルでシェイブ	11:10~ 体幹トレーニング	●かんたんエアロ	
14:10~ 体幹トレーニング		●ボールエクササイズ	膝・腰痛予防体操	14:10~ リフレッシュストレッチ	●リズムウォーキング	膝・腰痛予防体操	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中シェイプアップ	
17:00閉館		19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ 椅子体操	19:10~ 膝・腰痛予防体操	●ボールエクササイズ	
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ アクアフィット	
13	14	15	16	17	18	19	
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中ウォーキング	
11:10~ 体幹トレーニング		リフレッシュストレッチ	●かんたんエアロ	11:10~ 膝・腰痛予防体操	11:10~ 椅子体操	●シェイプアップ	
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ タオルでシェイブ	●筋力アップ	リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	体幹トレーニング	
15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ジョギング	
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	●リズムウォーキング	19:10~ タオルでシェイブ	●シェイプアップ	リフレッシュストレッチ	
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中筋力アップ	
20	21	22	23	24	25	26	
10:00~ 水中部分痩せ	10:00~ 水中関節痛予防体操	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中ジョギング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中筋力アップ	
11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ 膝・腰痛予防体操		教室はありません	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	●かんたんエアロ	
14:10~ ザ・腹筋	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~ ザ・腹筋	14:10~ 体幹トレーニング	膝・腰痛予防体操	
15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ジョギング	15:00~ 水中シェイプアップ	
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	●リズムウォーキング	19:10~ 椅子体操	●筋力アップ	●ボールエクササイズ
			20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中部分痩せ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアフィット
27	28	29	30	31	プール教室内容		
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	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	・水中シェイプアップ ・水中部分痩せ ・アクアピクス ・水中ウォーキング など お問合せ先：城島げんきかん TEL 0942-62-2122		
11:10~ 体幹トレーニング		リフレッシュストレッチ	●ボールエクササイズ	11:10~ ザ・腹筋			
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ 体幹トレーニング	14:10~ リフレッシュストレッチ			
15:00~ アクアピクス		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分痩せ			
17:00閉館		19:10~ ●シェイプアップ	●リズムウォーキング	19:10~ 椅子体操			
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ アクアピクス	20:00~ 水中シェイプアップ			

**プールの使用できない時間帯のご案内 3月は市事業開催の予定はありません**