

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第63号  
2020.1.15  
(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町檜津 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

## キッズチャレンジ教室

### ひなまつりに、いなり寿司を作ろう!

対象：年長～小学生  
定員：16名(先着順)  
参加費：1,000円(税込)  
持参物：エプロン・タオル  
三角巾(バンダナ)

開催日 2/29(土)  
10:00～12:00



※写真はイメージです

募集期間：1/22(水)より定員になり次第終了

## ピークアボディ測定会

### 筋肉の緊張による骨格の ゆがみを3D測定します!

対象：高校生以上  
定員：12名(先着順)  
場所：1階ロビー  
参加費：1,500円(税込)

開催日  
1/26(日)  
10:00～16:30



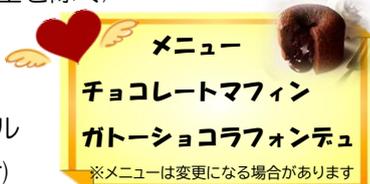
募集期間：随時募集中! 定員になり次第終了

## 大人のお菓子作り教室

### バレンタインに チョコレートのお菓子作り

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：16名(先着順)  
参加費：1,500円(税込)  
持参物：エプロン・タオル  
三角巾(バンダナ)

開催日 2/9(日)  
10:00～13:00



※メニューは変更になる場合があります

募集期間：随時募集中! 定員になり次第終了

## 新・教室開催!

### 転倒予防教室

介護の要らない  
生活を送る為に!

対象：50歳以上  
定員：10名(先着順)  
参加費：3,550円(税込)  
日程：1/18～3/7(全5回)

土曜日開催  
9:30～11:00

ケガ予防ストレッチ  
筋力トレーニング  
バランストレーニング



募集期間：随時募集中!

## 子ども文化教室

### 子ども書道教室

対象：小学生  
定員：20名(先着順)  
参加費：4,180円(税込)  
月4回/月謝制  
日程：現在開催中!

水曜日開催  
17:30～18:30

手ぶらで参加出来る書道教室!  
初めての方・習字道具が無い方も  
気軽に参加できる教室です!

募集期間：随時募集中!

### ジュニア英会話教室

対象：小学4～6年生  
定員：8名(先着順)  
参加費：5,940円(税込)  
月4回/月謝制  
(テキスト代別途)

木曜日開催  
18:00～19:00

少人数で楽しくしっかり  
学べる英会話教室です!

日程：現在開催中! 募集期間：随時募集中!

★見学・体験大歓迎です! 詳しくはお問い合わせ下さい

定員残りわずか

## ワンコインレッスン

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：40名(先着順)  
参加費：500円(税込)  
持参物：室内用シューズ・タオル・飲み物  
募集期間：随時募集中定員になり次第終了

ZUMBA  
1/19(日)  
16:00～17:00

※教室参加者の更衣室はございません。  
動きやすい服装でお越し下さい。



## 臨時休館日のお知らせ

2020年2月15日(土)・16日(日)

城島酒蔵開きのため、一般の方の  
施設・駐車場のご利用はできません。  
ご迷惑をおかけいたします。

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 1月20日・27日 2月3日・10日・15日・16日・17日

# 令和2年2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)

◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。

◇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
◇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～ 水中ハードウォーク
◇フロア教室：11：10～、14：10～、19：10～、20：00～ (注) 火曜日 20：00～は火曜日のみ						11：10～ ●ザ・筋トレ
◇お問い合わせ：城島げんきかん 0942-62-2122						14：10～ ボールエクササイズ
◇城島酒蔵開きによる臨時休館日のお知らせ：令和2年2月15日(土)・令和2年2月16日(日)						15：00～ 水中シェイプアップ
						19：10～ リフレッシュストレッチ
						20：00～ 水中筋力アップ
2	3	4	5	6	7	8
10：00～ 水中シェイプアップ	休館日	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ウォーキング	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中サーキット	10：00～ アクアフィット
11：10～ 体幹バランス		11：10～ からだスッキリ体操	11：10～ ボールエクササイズ	11：10～ ●ボディーシェイプ	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ 姿勢改善体操
14：10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14：10～ 姿勢改善体操	14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ タオルエクササイズ	14：10～ ●ボディーシェイプ
15：00～ 水中ハードウォーク		15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中部分やせ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ アクアストレッチ	15：00～ 水中サーキット
17：00閉館		19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ザ・腹筋	19：10～ からだスッキリ体操	19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ ●ザ・筋トレ
		20：00～ ●かんたんエアロ	20：00～ アクアフィット	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中ウォーキング
9	10	11	12	13	14	15
10：00～ 水中ハードウォーク	休館日	10：00～ 水中シェイプアップ	10：00～ やさしいアクア	10：00～ 水中部分やせ	10：00～ 水中ウォーキング	休館日
11：10～ モーニングストレッチ		11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ ザ・腹筋	11：10～ ボールエクササイズ	
14：10～ ボールエクササイズ		14：10～ からだスッキリ体操	14：10～ イスエクササイズ	14：10～ ●ザ・筋トレ	14：10～ 姿勢改善体操	
15：00～ 水中筋力アップ		15：00～ 水中ハードウォーク	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中シェイプアップ	
17：00閉館		19：10～ 体幹バランス	19：10～ ●ボディーシェイプ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ リフレッシュストレッチ	
		20：00～ 水中シェイプアップ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中筋力アップ	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日	10：00～ 水中ハードウォーク	10：00～ 水中サーキット	10：00～ アクアフィット	10：00～ 水中筋力アップ	10：00～ 水中部分やせ
		11：10～ 体幹バランス	11：10～ ●かんたんエアロ	11：10～ ヒップエクササイズ	11：10～ 姿勢改善体操	11：10～ からだスッキリ体操
		14：10～ ヒップエクササイズ	教室はありません	14：10～ 体幹バランス	14：10～ ボールエクササイズ	14：10～ ●ザ・筋トレ
		15：00～ 水中サーキット	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中ハードウォーク
		19：10～ ●かんたんエアロ	19：10～ ボールエクササイズ	19：10～ 姿勢改善体操	19：10～ ●ザ・筋トレ	19：10～ 体幹バランス
		20：00～ ザ・腹筋	20：00～ 水中部分やせ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中サーキット	20：00～ 水中シェイプアップ
23	24	25	26	27	28	29
10：00～ アクアフィット	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～ やさしいアクア	10：00～ 水中筋力アップ
11：10～ ザ・腹筋	11：10～ ●ボディーシェイプ		11：10～ 体幹バランス	11：10～ ボールエクササイズ	11：10～ ●ザ・筋トレ	11：10～ ヒップエクササイズ
14：10～ リフレッシュストレッチ	14：10～ 姿勢改善体操		14：10～ タオルエクササイズ	14：10～ ザ・腹筋	14：10～ ヒップエクササイズ	14：10～ からだスッキリ体操
15：00～ 水中シェイプアップ	15：00～ 水中部分やせ		15：00～ アクアストレッチ	15：00～ アクアフィット	15：00～ 水中関節痛予防体操	15：00～ 水中サーキット
17：00閉館	17：00閉館		19：10～ ヒップエクササイズ	19：10～ リフレッシュストレッチ	19：10～ ボールエクササイズ	19：10～ ●ボディーシェイプ
			20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ アクアストレッチ	20：00～ 水中ハードウォーク	20：00～ 水中部分やせ