

# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町橋津 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61号  
2019. 11. 15  
(毎月15日発行)

## 新規教室開催！

### 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：12/4(水)から

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

水曜日開催 17:30~18:30

きれいな文字を書けるようになって、心構えや礼儀を身につけましょう！



## 同時募集!!

### 子ども書道教室体験会

開催日  
11月27日(水)  
17:30~18:30

無料  
体験会

手ぶらで参加出来る書道教室！

対象：小学生  
定員：20名(先着順)  
参加費：無料  
募集期間：11/22(金)から  
定員になり次第終了



## ワンコインレッスン開催！

### ボクサ DE シェイプ

開催日  
11/23(土・祝)  
15:30~16:30

### ZUMBA

開催日  
12/15(日)  
16:00~17:00

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：各40名(先着順)  
参加費：500円(税込)  
持参物：室内シューズ・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 GOLD

### 初心者向け ZUMBA

火曜日開催 10:00~11:00

初めての方大歓迎！

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：25名(抽選)  
参加費：6,600円(税込)  
日程：12/10~(全12回)  
募集期間：11/28(木)締切り

## ピークアボディ測定会

### 体のゆがみを測定します

開催日  
12/12(木)  
10:00~17:30

対象：18歳以上(高校生を除く)  
定員：15名(先着順)  
参加費：1,500円(税込)  
募集期間：11/22(金)から  
定員になり次第終了

## キッズチャレンジ教室

### クリスマスにお菓子作り

対象：年長~小学生  
定員：20名(先着順)  
参加費：1,200円(税込)  
持参物：エプロン・タオル  
三角巾(バンダナ)  
募集期間：11/22(金)から  
定員になり次第終了

開催日  
12/22(日)  
10:00~12:00

カップケーキに  
デコレーションしよう！



※写真はイメージです

## 体にやさしい料理教室

### ヘルシーな おもてなし料理教室！

対象：18歳以上  
(高校生を除く)  
定員：16名(先着順)  
参加費：1,650円(税込)  
持参物：エプロン・タオル  
三角巾(バンダナ)  
募集期間：11/22(金)から定員になり次第終了

開催日  
12/13(金)  
10:00~13:00

#### ★メニュー★

- ・鮭と豆腐のハンバーグ
- ・根菜のキッシュ
- ・2hじやくのかいしばっちょ
- ・大豆ときのこのディップ など

※メニューは変更になる場合があります



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 11月18日・25日 12月2日・9日

# 令和元年 12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                     | 2   | 3                   | 4                   | 5  | 6                   | 7                     |
| 10:00~<br>水中部分やせ      | 休館日 | 10:00~<br>水中筋力アップ   | 10:00~<br>水中ウォーキング  | 10:00~<br>アクアフィット  | 10:00~<br>水中サーキット   | 10:00~<br>水中関節痛予防体操   |
| 11:10~<br>体幹バランス      |     | 教室はありません            | 11:10~<br>ボールエクササイズ | 11:10~<br>ザ・腹筋   | 11:10~<br>●かんたんエアロ  | 11:10~<br>●ボディーシェイプ   |
| 14:10~<br>リフレッシュストレッチ |     | 14:10~<br>姿勢改善体操    | 14:10~<br>かんたんイス体操  | 教室はありません   | 14:10~<br>●ザ・筋トレ    | 14:10~<br>からだスッキリ体操   |
| 15:00~<br>水中ウォーキング    |     | 15:00~<br>アクアフィット   | 15:00~<br>水中シェイプアップ | 15:00~<br>水中サーキット  | 15:00~<br>水中ハードウォーク | 15:00~<br>水中部分やせ      |
| 17:00閉館               |     | 19:10~<br>体幹バランス    | 19:10~<br>ザ・腹筋      | 19:10~<br>イスエクササイズ   | 19:10~<br>ヒップエクササイズ | 19:10~<br>リフレッシュストレッチ |
|                       |     | 20:00~<br>●かんたんエアロ  | 20:00~<br>水中筋力アップ   | 20:00~<br>水中ウォーキング   | 20:00~<br>水中部分やせ    | 20:00~<br>水中シェイプアップ   |
| 8                     |     | 9                   | 10                  | 11   | 12                  | 13                    |
| 10:00~<br>水中ハードウォーク   | 休館日 | 10:00~<br>水中部分やせ    | 10:00~<br>やさしいアクア   | 10:00~<br>水中ウォーキング   | 10:00~<br>アクアフィット   | 10:00~<br>水中サーキット     |
| 11:10~<br>モーニングストレッチ  |     | 11:10~<br>からだスッキリ体操 | 11:10~<br>体幹バランス    | 11:10~<br>ヒップエクササイズ  | 11:10~<br>姿勢改善体操    | 11:10~<br>ボールエクササイズ   |
| 14:10~<br>ボールエクササイズ   |     | 教室はありません            | 14:10~<br>姿勢改善体操    | 14:10~<br>ザ・腹筋   | 14:10~<br>からだスッキリ体操 | 14:10~<br>イスエクササイズ    |
| 15:00~<br>水中筋力アップ     |     | 15:00~<br>水中ウォーキング  | 15:00~<br>水中筋力アップ   | 15:00~<br>水中関節痛予防体操  | 15:00~<br>水中シェイプアップ | 15:00~<br>水中ハードウォーク   |
| 17:00閉館               |     | 19:10~<br>●かんたんエアロ  | 19:10~<br>●ザ・筋トレ    | 19:10~<br>体幹バランス   | 19:10~<br>●ボディーシェイプ | 19:10~<br>ザ・腹筋        |
|                       |     | 20:00~<br>ヒップエクササイズ | 20:00~<br>アクアフィット   | 20:00~<br>水中筋力アップ  | 20:00~<br>水中サーキット   | 20:00~<br>水中ウォーキング    |
| 15                    |     | 16                  | 17                  | 18   | 19                  | 20                    |
| 10:00~<br>水中シェイプアップ   | 休館日 | 10:00~<br>水中ハードウォーク | 10:00~<br>水中筋力アップ   | 10:00~<br>水中部分やせ   | 10:00~<br>水中ウォーキング  | 10:00~<br>アクアフィット     |
| 11:10~<br>●ザ・筋トレ      |     | 11:10~<br>ザ・腹筋      | 11:10~<br>●かんたんエアロ  | 11:10~<br>イスエクササイズ   | 11:10~<br>からだスッキリ体操 | 11:10~<br>体幹バランス      |
| 14:10~<br>リフレッシュストレッチ |     | 14:10~<br>●ボディーシェイプ | 教室はありません            | 14:10~<br>ボールエクササイズ  | 14:10~<br>体幹バランス    | 14:10~<br>ザ・腹筋        |
| 15:00~<br>水中部分やせ      |     | 15:00~<br>水中筋力アップ   | 15:00~<br>水中ウォーキング  | 15:00~<br>アクアフィット  | 15:00~<br>水中サーキット   | 15:00~<br>水中シェイプアップ   |
| 17:00閉館               |     | 19:10~<br>姿勢改善体操    | 19:10~<br>ヒップエクササイズ | 19:10~<br>リフレッシュストレッチ  | 19:10~<br>ボールエクササイズ | 19:10~<br>●ザ・筋トレ      |
|                       |     | 20:00~<br>●かんたんエアロ  | 20:00~<br>水中ハードウォーク | 20:00~<br>水中ウォーキング   | 20:00~<br>アクアフィット   | 20:00~<br>水中筋力アップ     |
| 22                    |     | 23                  | 24                  | 25   | 26                  | 27                    |
| 10:00~<br>水中サーキット     | 休館日 | 10:00~<br>水中シェイプアップ | 10:00~<br>水中部分やせ    | 10:00~<br>水中ハードウォーク  | 10:00~<br>やさしいアクア   | 10:00~<br>水中筋力アップ     |
| 11:10~<br>モーニングストレッチ  |     | 11:10~<br>姿勢改善体操    | 11:10~<br>●ボディーシェイプ | 11:10~<br>ボールエクササイズ  | 11:10~<br>ザ・腹筋      | 11:10~<br>ヒップエクササイズ   |
| 14:10~<br>●ボディーシェイプ   |     | 14:10~<br>ヒップエクササイズ | 14:10~<br>タオルエクササイズ | 14:10~<br>●ザ・筋トレ   | 14:10~<br>姿勢改善体操    | 14:10~<br>体幹バランス      |
| 15:00~<br>水中関節痛予防体操   |     | 15:00~<br>水中ハードウォーク | 15:00~<br>水中筋力アップ   | 15:00~<br>水中部分やせ   | 15:00~<br>水中ウォーキング  | 15:00~<br>アクアフィット     |
| 17:00閉館               |     | 19:10~<br>●かんたんエアロ  | 19:10~<br>体幹バランス    | 19:10~<br>ザ・腹筋   | 19:10~<br>●ザ・筋トレ    | 19:10~<br>リフレッシュストレッチ |
|                       |     | 20:00~<br>ザ・腹筋      | 20:00~<br>水中サーキット   | 20:00~<br>水中筋力アップ  | 20:00~<br>水中シェイプアップ | 20:00~<br>水中ウォーキング    |
| 29                    |     | 30                  | 31                  | ◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~<br>(注)火曜日 20:00~はフロア教室となります。<br>◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~<br>(注)火曜日 20:00~は火曜日のみ<br>◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122 |                     |                       |
| 休館日                   | 休館日 | 休館日                 |                     |  |                     |                       |