

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第23号
2016. 12. 15
(毎月15日発行)

〒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

大人のパン教室

開催日 1/28(土)
10:00~12:00

対象: 18歳以上
(高校生を除く)

定員: 16名(先着順)

受講料: 1,000円(材料費含む)

持参物: エプロン・タオル・三角巾

募集期間: 1/8(日)から

定員になり次第終了



食育講話教室

日本の伝統「和食」を見直す食育講話教室です

今回のテーマは

「鶏肉の出し汁で作る、野菜たっぷりおかゆ」

対象: 18歳以上(高校生を除く)

※未就園児の参加も
可能です

定員: 20名(先着順)

受講料: 500円(おかゆの試食付き)

持参物: 筆記用具

募集期間: 12/22(木)から

定員になり次第終了

開催日 1/25(水)
10:30~12:00



冬休み宿題対策!

小学生習字教室

対象: 小学生

定員: 20名(先着順)

受講料: 500円(税込)

持参物: 習字道具

(墨汁、半紙など習字に必要な物)

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了



開催日 12/27(火)
10:00~12:00

生徒募集中!!

はじめてのフラダンス教室

対象: 18歳以上

(高校生を除く)

定員: 20名(先着順)

受講料: 5,400円(税込)

日程: 1/13(金)~3/17(金)
(全10回)

募集期間: 随時募集中

金曜日開催
13:00~14:00



ノルディックウォーキング教室

健康増進に効果的な全身運動!

対象: 身長130cm以上の方

定員: 各日20名(先着順)

受講料: 1回1,000円(税込)

※ノルディックポールを
持参する方は700円

持参物: 飲み物・タオル・手袋

歩きやすい靴・リュック

※荷物はリュックに入れて
両手が空くようにしてください

募集期間: 随時募集中

定員になり次第終了 ※雨天中止

開催日
12/23(金・祝)
12/24(土)
10:00~12:00



小学生運動教室

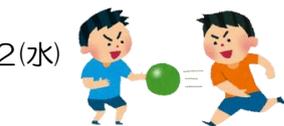
対象: 小学生

定員: 25名(先着順)

受講料: 無料

日程: 1/11(水)~3/22(水)
(全11回)

募集期間: 12/15(木)から定員になり次第終了



年末・年始休館日のお知らせ



平成28年12月29日~
平成29年1月3日は、
休館日とさせていただきます。



※平成28年12月29日~平成29年1月3日までは、年末・年始休館日とさせていただきます。
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翌日) 12月19日・26日 1月10日

平成29年1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	7
休館日	休館日	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ
			11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ ポールエクササイズ	11:10~ 肩こり解消体操
			14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●リズムウォーキング	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ゆらっと骨盤
			15:00~ やさしいアクア	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ アクアストレッチ
			19:10~ ●ザ腹筋	19:10~ ●体幹サーキット	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ●リズムウォーキング
			20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中シェイプアップ	20:00~ 水中関節痛予防体操	20:00~ アクアピクス
			8	9	10	11
10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ 姿勢改善体操		11:10~ モーニングストレッチ	11:10~ ●リズムウォーキング	11:10~ ●ザ腹筋	11:10~ ●筋力アップ
14:10~ ●リズムウォーキング	14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ポールエクササイズ	14:10~ ●体幹バランス	14:10~ 姿勢改善体操
15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中サーキット	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
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●体幹サーキット
			20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ アクアピクス
15	16		17	18	19	20
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~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアストレッチ
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ゆらっと骨盤	11:10~ ●リズムウォーキング	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ タオルDEシェイプ	11:10~ ●シェイプアップ
14:10~ ●体幹バランス		14:10~ アクアストレッチ	14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ ●シェイプアップ	14:10~ ●リズムウォーキング	14:10~ 姿勢改善体操
15:00~ 水中関節痛予防体操		15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中シェイプアップ
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	19:10~ ●体幹サーキット	19:10~ イス体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ザ腹筋
		20:00~ 肩こり解消体操	20:00~ やさしいアクア	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ハードウォーク
22		23	24	25	26	27
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~ 水中関節痛予防体操	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中ウォーキング
11:10~ ●ザ腹筋		11:10~ ●筋力アップ	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ ●リズムウォーキング	11:10~ 肩こり解消体操	11:10~ モーニングストレッチ
14:10~ ●リズムウォーキング		14:10~ ●体幹バランス	14:10~ ●ザ腹筋	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ 関節痛予防体操	14:10~ ●体幹バランス
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ
17:00閉館		19:10~ ゆらっと骨盤	19:10~ ●筋力アップ	19:10~ タオルDEシェイプ	19:10~ ●リズムウォーキング	19:10~ ゆらっと骨盤
		20:00~ ●かんたんエアロ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中シェイプアップ
29		30	31	<p>◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~ (注)火曜日 20:00~はフロア教室 内 容：水中関節痛予防体操、アクアピクス、水中部分痩せ 等</p> <p>◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ 内 容：シェイプアップ、体幹サーキット、イス体操、肩こり解消体操 等</p> <p>◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。</p> <p>◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122</p>		

～プールの使用できない時間帯のご案内～

1月11日(水)・18日(水)・25日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため