

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第56号
2019. 6. 15
(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町榎津 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

夏の食材を使った体にやさしい料理教室

マクロビ料理で体や腸を
元気にしよう!

7月18日(木)
10:00~13:00

対象: 18歳以上
(高校生を除く)

定員: 16名(先着順)

参加費: 1,400円

持参物: エプロン・タオル・三角巾(バンダナ)

募集期間: 6/22(土)より定員になり次第終了



★メニュー★

夏野菜のピビンパ
ゴーヤと人参の豆腐チーズ和え
ワカメとブチトマトのジンジャー炒め
ひえとコーンの中華スープ など

※メニューは変更になる場合があります

ワンコインレッスン

ボクサ DE シェイプ ZUMBA

7/15(月・祝)

15:30~16:30

7/21(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

募集期間: 随時募集中! 定員になり次第終了

※室内シューズが必要でず

※当日、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

ジュニア英会話教室無料体験会

小学校5・6年生向け
英会話教室です!

対象: 小学5・6年生

定員: 各日8名(先着順)

持参物: 筆記用具

募集期間: 6/22(土)より
定員になり次第終了

6月27日(木)

7月4日(木)

18:00~19:00

7月11日(木)より

ジュニア英会話教室開講!

詳しくはお電話窓口にて

キッズチャレンジ教室

夏休みにコースター作り!

7月31日(水) 10:00~12:00

対象: 年長~小学生

定員: 20名(先着順)

参加費: 700円(税込)

募集期間: 6/22(土)より定員になり次第終了



7月開講教室

各教室随時募集中!
定員になり次第終了です。

はじめてのフラダンス **金曜日**

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名(先着順)

時間: 13:00~14:00

参加費: 5,400円(税込)

日程: 7/12~9/27(全10回)



たのしくフラダンス **金曜日**

対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名(先着順)

時間: 10:00~11:00

参加費: 3,240円(税込)/月謝制

日程: 7/12~9/20(月3回)

リズム運動教室 **金曜日**

対象: 50歳以上

定員: 20名(先着順)

時間: 14:30~15:30

参加費: 2,000円(税込)/月謝制

日程: 7/5~9/27(全12回)



認知症予防体操教室 **火曜日**

対象: 50歳以上

定員: 10名(先着順)

時間: 10:00~11:00

参加費: 1,500円(税込)/月謝制

日程: 7/2~9/3(月3回)

お詫びと訂正

広報くろめ(6月1日号)とともに配布して
いました、「令和元年度版 けんしんガイ
ドブック」の医療機関一覧に、一部誤り
がございました。

お詫びして訂正いたします。

【誤】 P12

所在地	医療機関名	健診	胃力 メ ラ	胃 リ ス ク	子 宮
城島	誠一会 上野医院(城島)				

【正】 P12

所在地	医療機関名	健診	胃力 メ ラ	胃 リ ス ク	子 宮
城島	誠一会 上野医院(城島)	○			

※予約は不要です。

休館日のお知らせ 6月17日・24日 7月1日・8日・16日

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。)

平成31年7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
	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中サーキット
		11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●かんだんエアロ	11:10~ 体幹バランス
		14:10~ 体幹バランス	14:10~ イスエクササイズ	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~ アクアストレッチ	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
		19:10~ ●かんだんエアロ	19:10~ 体幹バランス	19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ザ・腹筋
		20:00~ リフレッシュストレッチ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ アクアストレッチ	20:00~ 水中筋力アップ
7		8	9	10	11	12
10:00~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 水中部分やせ	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~ 水中筋力アップ
11:10~ ザ・腹筋		教室はありません	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ボディーシェイプ	11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ 姿勢改善体操
14:10~ リフレッシュストレッチ		14:10~ ボールエクササイズ	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ 体幹バランス	14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ ●ボディーシェイプ
15:00~ 水中シェイプアップ		15:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ 水中関節痛予防体操
17:00閉館		19:10~ 姿勢改善体操	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ 体幹バランス
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ 水中部分やせ	20:00~ 水中サーキット	20:00~ アクアフィット
14		15	16	17	18	19
10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ やさしいアクア	10:00~ 水中シェイプアップ
11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ザ・腹筋	教室はありません	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ
14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ		14:10~ からだんイス体操	教室はありません	14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ボールエクササイズ
15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分やせ	15:00~ 水中サーキット	15:00~ アクアストレッチ
17:00閉館	17:00閉館		19:10~ ボールエクササイズ	19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ザ・腹筋	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~ アクアストレッチ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中部分やせ
21	22		23	24	25	26
10:00~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ アクアフィット	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中部分やせ	10:00~ 水中ハードウォーク
11:10~ 体幹バランス		11:10~ からだスッキリ体操	11:10~ ●かんだんエアロ	11:10~ 姿勢改善体操	11:10~ 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~ ヒップエクササイズ	14:10~ タオルエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ イスエクササイズ	14:10~ 体幹バランス
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中ハードウォーク	15:00~ アクアフィット	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中部分やせ
17:00閉館		19:10~ ●かんだんエアロ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ 体幹バランス	19:10~ からだスッキリ体操	19:10~ ●ザ・筋トレ
		20:00~ ザ・腹筋	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ハードウォーク	20:00~ アクアフィット	20:00~ 水中サーキット
28		29	30	31	◇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。 ◇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 ◇お問合せ先：城島げんきかん 0942-62-2122	
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット			
11:10~ モーニングストレッチ		11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ 体幹バランス			
14:10~ ●ボディーシェイプ		14:10~ ザ・腹筋	14:10~ ボールエクササイズ			
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中関節痛予防体操			
17:00閉館		19:10~ ●ボディーシェイプ	19:10~ ザ・腹筋			
		20:00~ ●かんだんエアロ	20:00~ 水中ウォーキング			