

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第30号  
2017.6.15  
(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

## 気軽にフレンチ料理教室

対象：18歳以上、  
高校生を除く

定員：16名(先着順)

参加費：1,700円(税込)

持参物：エプロン・タオル・  
三角巾(バンダナ)



開催日

7月13日(木)

18:30~20:30

真夏の MENU

冷製オードブル3品

募集期間：6/22(木)から定員になり次第終了

## 筋力向上運動教室

対象：50歳以上

定員：10名(先着順)

参加費：3,000円(税込)

日程：7/7(金)~(全10回)

持参物：室内用シューズ・  
タオル・飲み物



金曜日開催

13:00~14:30

募集期間：随時募集中



## ボクサ DE シェイプ

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



開催日

7月17日(月・祝)

15:30~16:30

募集期間：6/22(木)から定員になり次第終了

## ZUMBA

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



開催日

7月16日(日)

16:00~17:00

募集期間：6/22(木)から定員になり次第終了



## ノルディックウォーキング教室

対象：身長130cm以上の方

定員：各日10名(先着順)

参加費：1回1,000円(税込)

※ノルディックポールレンタル料込み



開催日 7月14日(金) 17:30~19:30

【雨天中止】 15日(土) 9:30~11:30

持参物：タオル・飲み物・手袋・歩きやすい靴・  
リュックサック(両手が使えるよう)

募集期間：6/22(木)から定員になり次第終了



## 夏休みキッズ教室特集

### 夏休みキッズ運動教室

対象：年長~小学生

定員：30名(先着順)

参加費：2,500円(税込)

開催日：7/25・8/1・8・22・29

(全5回)

持参物：室内シューズ・飲み物

募集期間：7/8(土)から定員になり次第終了

火曜日開催  
17:30~18:30



### キッズチャレンジ教室

植木鉢で風鈴作り

開催日

7/26(水)

10:00~12:00



対象：年少~小学生  
(保護者同伴可)

定員：16名(先着順)

保冷剤でアロマ芳香剤作り

開催日

8/8(火)

10:00~12:00



参加費：700円(材料費込)

持参物：エプロン(汚れてもいい服装)

募集期間：7/8(土)から定員になり次第終了

### こども料理教室 「料理から学ぶ食育実習」

対象：小学生

定員：20名(先着順)

参加費：300円(材料費込)

持参物：エプロン・タオル・三角巾

募集期間：7/8(土)から定員になり次第終了

協力：久留米市食生活改善推進員協議会

開催日 8/2(水) 10:00~13:00



オープンいなり・レタスのナムル  
かぼちゃのポタージュ など

平成29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)

◇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 ◇フロア教室：11:10～、14:10～、19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ ◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 ◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122						10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●ザ腹筋 20:00～ やさしいアクア
2	3	4	5	6	7	8
10:00～ アクアフィット 11:10～ ゆらっと骨盤 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ 水中ジョギング 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中ジョギング 11:10～ ●シェイプアップ 14:10～ ●筋力アップ 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ 姿勢改善体操	10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ 肩こり解消体操 14:10～ ●かんたんエアロ 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ●リズムウォーキング 20:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●ザ腹筋 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中腰膝痛予防体操 19:10～ タオルDEシェイプ 20:00～ アクアフィット	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ●体幹サーキット 15:00～ 水中サーキット 19:10～ ●ザ腹筋 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中腰膝痛予防体操 11:10～ ●リズムウォーキング 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ 水中部分ヤセ 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中シェイプアップ
9	10	11	12	13	14	15
10:00～ 水中シェイプアップ 11:10～ ●体幹サーキット 14:10～ 姿勢改善体操 15:00～ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●リズムウォーキング 14:10～ ゆらっと骨盤 15:00～ 水中腰膝痛予防体操 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ ●かんたんエアロ	10:00～ 水中ジョギング 11:10～ ●ザ腹筋 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ 水中部分ヤセ 19:10～ ●体幹サーキット 20:00～ 水中腰膝痛予防体操	10:00～ アクアストレッチ 教室はありません 14:10～ ●筋力アップ 15:00～ 水中ジョギング 19:10～ イス体操 20:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ やさしいアクア 教室はありません 14:10～ 教室はありません 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ リフレッシュストレッチ 20:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●ボールエクササイズ 14:10～ ●体幹サーキット 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ 肩こり解消体操 20:00～ やさしいアクア
16	17	18	19	20	21	22
10:00～ 水中部分ヤセ 11:10～ ●シェイプアップ 14:10～ ●ザ腹筋 15:00～ 水中サーキット 17:00閉館	10:00～ アクアフィット 11:10～ ●体幹サーキット 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	10:00～ やさしいアクア 11:10～ 姿勢改善体操 14:10～ ゆらっと骨盤 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●筋力アップ 20:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中サーキット 11:10～ ●リズムウォーキング 14:10～ ●体幹サーキット 15:00～ 水中筋力アップ 19:10～ 姿勢改善体操 20:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中腰膝痛予防体操 11:10～ ゆらっと骨盤 14:10～ ●リズムウォーキング 15:00～ 水中ジョギング 19:10～ 肩こり解消体操 20:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ モーニングストレッチ 14:10～ ●筋力アップ 15:00～ 水中部分ヤセ 19:10～ ●ザ腹筋 20:00～ 水中シェイプアップ
23/30	24/31	25	26	27	28	29
10:00～ アクアストレッチ 11:10～ ●筋力アップ 14:10～ ●リズムウォーキング 15:00～ 水中ジョギング 17:00閉館	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ 11:10～ ●ザ腹筋 14:10～ リフレッシュストレッチ 15:00～ 水中サーキット 19:10～ ●かんたんエアロ 20:00～ 肩こり解消体操	10:00～ 水中筋力アップ 11:10～ モーニングストレッチ 14:10～ ●ザ腹筋 15:00～ アクアストレッチ 19:10～ ●ボールエクササイズ 20:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアフィット 11:10～ 肩こり解消体操 14:10～ ●ボールエクササイズ 15:00～ 水中シェイプアップ 19:10～ イス体操 20:00～ 水中ジョギング	10:00～ 水中ウォーキング 11:10～ ●かんたんエアロ 14:10～ ●シェイプアップ 15:00～ 水中部分ヤセ 19:10～ ●ザ腹筋 20:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中ジョギング 教室はありません 14:10～ 肩こり解消体操 15:00～ 水中ウォーキング 19:10～ ゆらっと骨盤 20:00～ 水中サーキット