

# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町櫛津 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



第90号  
 2022.1.1  
 (毎月1日発行)

## 子ども教室・大人教室・イベント参加者募集！ ★随時募集中★

<b>ジュニア英会話教室</b> 木曜日 18:00~19:00 日程: 1/6~ 対象: 小学4年生~6年生 参加費: 5,940円 月謝制(4回/月) ※開催カレンダーによる ※別途 教材費 持参物: 筆記用具 	<b>子ども英会話教室</b> 水曜日 ①17:00~17:50 ②18:00~18:50 日程: 1/5~ 対象: ①年長~3年生 ②小学4年生~6年生 参加費: 4,600円 月謝制(4回/月) ※開催カレンダーによる 持参物: 筆記用具 	土曜日 11:00~11:50 日程: 1/8~ 対象: 小学生 参加費: 4,600円 月謝制(4回/月) ※開催カレンダーによる 持参物: 筆記用具 
<b>ハニースダンスアカデミー</b> 木曜クラス、金曜クラス 木曜日 17:30~18:30 日程: 1/6~、1/7~ 対象: 4歳~小学6年生 参加費: 7,700円 月謝制(4回/月) ※開催カレンダーによる 持参物: 室内シューズ、飲み物	<b>レギュラークラス</b> 土曜日 17:30~18:50 日程: 1/8~ 対象: 中学生以上 参加費: 9,900円 月謝制(4回/月) ※開催カレンダーによる 持参物: 室内シューズ、飲み物 	<b>書道教室</b> 水曜日 17:30~18:30 日程: 1/12~ 対象: 小学生以上 参加費: 4,180円 月謝制(4回/月) ※開催カレンダーによる <b>NEW</b> 大人の方も大歓迎です☆ 

## NEW 朝ヨガ・夜ピラティス教室 日程追加 1月4日から申込開始

開催日程や時間をご確認の上  
 申込をお願いいたします。  
 持参物: ヨガマット・タオル・飲み物

<b>朝ヨガ教室 (火)</b> 火曜日 11:00~12:00 日程: 1/25~3/15 参加費: 4,800円(全8回) 	<b>夜ピラティス教室 (水)</b> 水曜日 19:00~20:00 日程: 1/26~3/30 参加費: 5,400円(全9回) 
--	--

## 料理講座・イベント参加者募集！ 2階事務所で受付いたします。申込方法はお電話または2階事務所までお越しください。

### 簡単みそ汁の素作り講座

1月26日(水) 参加費: 1,500円  
 効能別に食べたいときに食べたい量が用意できる  
 味噌汁の素作り





時間: 10:00~12:00 定員: 18名  
 持参物: エプロン・三角巾・タオル

### 糖質OFFスイーツ講座

2月8日(火) 参加費: 1,500円  
 糖質・グルテンOFFで作るしっとりチーズケーキ作り




対象: 18歳以上(高校生不可)  
 ※先着順・予約制

<b>ZUMBA®</b> 日程: 1/16(日) 時間: 16:00~17:00 定員: 30名 対象: 16歳以上 参加費: 500円 ※先着順・予約制 	<b>スペシャルアクアレッスン</b> 日程: 1/25(火) 時間: 19:45~20:30 定員: 15名 対象: 16歳以上 参加費: プール利用料金+500円 ※先着順・予約制	<b>身体のゆがみ測定会~Peek a body~</b> 日程: 1/15(土) 時間: 10:00~19:00 定員: 17名 対象: 16歳以上 参加費: 1,500円 ※先着順・時間予約制(所要時間1人30分程度)  <p>身体の傾きや捻じれ、筋肉の緊張状態を評価。個別に運動指導も行います！</p>
---	--	--

**歩行プール**

**無料体験チケット**


2022年3月31日まで有効  
 ※新規登録の方限定



**トレーニング室**

**無料体験チケット**

2022年3月31日まで有効  
 ※新規登録の方限定



歩行プール・トレーニング室の無料体験ができるチケットです。館内にも無料体験チケット付きの『げんきかんだより』がありますのでご自由にお取りください。

令和4年1月


城島げんきかん 無料運動教室 予定表

新型コロナウイルスの影響により、無料運動教室は中止・変更になる場合があります。

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。

◇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)

◇開催場所および定員人数は、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
<p>新年、あけましておめでとうございます 今年も『城島げんきかん』を よろしく願っています</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>QRコード</p>  <p><a href="https://ssk-joujima.com/">https://ssk-joujima.com/</a></p> <p>城島げんきかん ホームページ <input type="button" value="検索"/></p> <p>≡ MENU ←ココを押して見たい項目を選んでね!</p> <p>☆お気に入りやブックマークに追加すると、すぐにチェックできます♪</p> </div>						休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●姿勢改善教室 20:00~ 12名 ●ザ・筋トレ	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 20名 姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ
9	10	11	12	13	14	15
11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 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	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	休館日	11:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 20名 ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ
16	17	18	19	20	21	22
11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 17:00閉館	休館日	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 12名 ●ザ・筋トレ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ
23	24	25	26	27	28	29
11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 17:00閉館	休館日	11:10~ 20名 姿勢改善教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 12名 ●脂肪燃焼教室 水中ウォーキング	11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 24名 ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ 20名 ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 24名 ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 12名 ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ 24名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●姿勢改善教室 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ 20名 ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ 24名 ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ
30	31	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; background-color: yellow;"> <p>★休館日のお知らせ★ 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：1月1・2・3・11・17・24・31日</p> </div>				
11:10~ 20名 リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 24名 ●ザ・筋トレ 15:00~ 関節痛予防体操 17:00閉館	休館日					