

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第21号
2016. 10. 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



げんきかんまつり 2016



日時 11月13日(日) 9:00~16:00 開催!

今年もウォーターバルーンがやってくる!

10:00~15:00 開催

料金: 1名 300円
時間: 1回 5分程度
※小学生未満は保護者同伴

野外特設プール



赤ちゃんハイハイ競争

11:00~12:00 開催

対象: 元気な乳幼児(定員 25名)
※ハイハイが出来るお子様対象です
事前申し込みが必要です。10/22から申込み開始



参加費もあるよ!

アロマ石けん作り

10:00~15:00 開催

料金: 1名 300円
時間: 1回 30分(全6回)
事前申し込みが必要です。10/22から申込み開始

自分だけのオリジナル石けんを作ろう!



ピザ作り体験

10:00~開催

対象: 4歳~小学生(保護者同伴可)
料金: 1枚 800円(限定30枚)
事前申し込みが必要です。10/22から申込み開始



好きな具材をトッピング♪



おたのしみ抽選会

15:30~開催

自転車・肉引き換え券・
家電製品など、その他
賞品が当たる抽選会



※抽選には当日配布のチラシが必要になります

その他にも...

栄養バランスを考えたお弁当配布、
飛行機作り、折り紙体験教室、キッズスポーツコーナー、
缶バッジ作りなどイベント盛り沢山です!

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

対象: 就園前のお子様と
その保護者

開催日: 10/26(水)

時間: 10:30~13:00

定員: 20組

受講料: 500円

(うどんの試食付き)

持参物: お茶、おにぎり、筆記用具

募集期間: 随時募集中



たのしくフラダンス教室

金曜日開催 10:00~11:00



対象: 18歳以上(高校生を除く)

定員: 20名

受講料: 3,240円(税込)/月

日程: 10/7(金)から

月3回開催

募集期間: 随時募集中

筋力向上教室 水曜クラス

水曜日開催 13:00~14:30



対象: 50歳以上

定員: 10名

受講料: 残回数×300円

日程: 10/19・26

11/2・9・16・30

12/14・21

募集期間: 随時募集中

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 10月17日・24日・31日 11月7日・14日

平成28年11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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
		10:00~ 水中部分痩せ 教室はありません	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ イス体操 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ リフレッシュストレッチ	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ アクアフィット 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ ●体幹バランス 17:00閉館	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ●ザ・腹筋 14:10~ ●サーキット 15:00~ 水中部分痩せ 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ アクアストレッチ	10:00~ アクアフィット 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ アクアピクス
6	7	8	9	10	11	12	
10:00~ アクアストレッチ 教室はありません	休館日	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	10:00~ やさしいアクア 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ 肩こり解消体操	10:00~ アクアフィット 11:10~ タオルでシェイプ 教室はありません	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ ●サーキット 14:10~ ●シェイプアップ	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ●体幹サーキット 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ アクアピクス	
15:00~ 水中シェイプアップ		15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ ●サーキット 20:00~ ●かんたんエアロ	15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ 水中シェイプアップ	15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ イス体操 20:00~ アクアストレッチ	15:00~ アクアフィット 19:10~ ●体幹バランス 20:00~ 水中部分痩せ	15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ アクアピクス	
17:00閉館		13	14	15	16	17	18
10:00~ 水中シェイプアップ げんきかんまつり		休館日	10:00~ 水中サーキット 教室はありません	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ ●かんたんエアロ 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ●姿勢改善体操	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ イス体操 20:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ハードウォーク 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ イス体操 20:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ 教室はありません 14:10~ ●かんたんエアロ 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ ●体幹バランス アクアピクス
15:00~ アクアフィット			15:00~ アクアストレッチ 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ ●姿勢改善体操	15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ●ザ・腹筋 20:00~ 水中サーキット	15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ イス体操 20:00~ 水中関節痛予防体操	15:00~ 水中ハードウォーク 19:10~ リフレッシュストレッチ 20:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ ●かんたんエアロ 20:00~ アクアピクス
17:00閉館	20		21	22	23	24	25
10:00~ 水中部分痩せ 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	休館日		10:00~ 水中筋力アップ 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ 姿勢改善体操 15:00~ 水中シェイプアップ 19:10~ ●体幹サーキット 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ 水中ハードウォーク 教室はありません 14:10~ リフレッシュストレッチ 17:00閉館	10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ タオルでシェイプ 14:10~ 肩こり解消体操 15:00~ 水中部分痩せ 19:10~ イス体操 20:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ アクアフィット 11:10~ イス体操 14:10~ ●体幹バランス 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ●ザ・腹筋 20:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中シェイプアップ 11:10~ 姿勢改善体操 14:10~ ●体幹サーキット 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ アクアピクス
17:00閉館			27	28	29	30	
10:00~ 水中ウォーキング 11:10~ ゆらっと骨盤 14:10~ 肩こり解消体操 15:00~ 水中ハードウォーク 17:00閉館		休館日	10:00~ アクアストレッチ 11:10~ モーニングストレッチ 14:10~ ●ザ・腹筋 15:00~ 水中関節痛予防体操 19:10~ 肩こり解消体操 20:00~ ●かんたんエアロ	10:00~ 水中部分痩せ 11:10~ ●体幹バランス 14:10~ ●かんたんエアロ 15:00~ 水中サーキット 19:10~ ●シェイプアップ 20:00~ やさしいアクア	◇フロア教室：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 ◇プール教室：水中関節痛予防体操、アクアピクス、 水中シェイプアップ、水中部分痩せ 等 ◇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		

～プールの使用できない時間帯のご案内～

11月9日(水)・16日(水)・30日(水) 11:00~12:00 ※市事業開催のため