

# 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 89 号

2021.12.1

(毎月 1 日発行)

## 1月開講教室参加者募集! ★12月1日～申込開始・先着順★

<b>朝ヨガ教室</b> 金曜日 10:00～11:00 日 程：1/7～3/18 参加費：5,400円(全9回) 	<b>夜ヨガ教室</b> 水曜日 20:00～21:00 日 程：1/12～3/23 参加費：6,000円(全10回) 	<b>たのしくフラダンス</b> 金曜日 10:00～11:00 日 程：1/7～3/18 参加費：3,300円 月謝制(3回/月) 
<b>朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00～11:00 日 程：1/6～3/17 参加費：6,000円(全10回) 	<b>夜ピラティス教室</b> 金曜日 20:00～21:00 日 程：1/7～3/18 参加費：6,000円(全10回) 	<b>リズム運動教室</b> 金曜日 14:30～15:30 日 程：1/7～3/18 参加費：2,400円 月謝制(3回/月) 対 象：50歳以上 
<b>筋力向上運動教室(水)</b> 水曜日 10:00～11:00 日 程：1/12～3/23 参加費：3,300円(全10回) 対 象：50歳以上 ☆トレーニング室利用チケット付き 	<b>筋力向上運動教室(金)</b> 金曜日 13:00～14:00 日 程：1/7～3/18 参加費：3,300円(全10回) 対 象：50歳以上 ☆トレーニング室利用チケット付き 	<b>ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00～11:00 日 程：1/18～3/15 参加費：5,400円(全9回) 



『筋力向上運動教室』は、今回から1時間の教室に変更となります。教室後などにトレーニング室を利用できるようにトレーニング室利用チケット(3回分)を配布いたしますのでご利用ください。

『ステップ運動教室』再開します！以前参加されていた方も、初めて参加される方も、申し込みお待ちしております♪



## イベント参加者募集♪ 12月1日～申込開始

**体にやさしいお手軽調味料作り講座**  
 12月18(土) 参加費：1,500円  
 だししょうゆ、お手軽だし

**冬のお漬物作り講座**  
 1月12日(水) 参加費：2,000円  
 宮崎県産、一本物の干し大根を刻んで家庭にある調味料でハリハリ漬け作り



時 間：10:00～12:00  
 定 員：18名  
 対 象：18歳以上(高校生不可)  
 持参物：エプロン・三角巾・タオル  
 ※先着順・予約制



<申込方法>

お電話、または2階事務所で受付いたします。  
 TEL 0942-62-2122



<b>ZUMBA®</b> 日 程：12/19(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：12/21(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>
---	--	---

### ★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：12月6・13・20・27日 年末年始：12月29・30日・31日、1月1・2・3日

# 令和3年12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 1	木 2	金 3	土 4
定員数を変更しています。 フロア：24名 和室：20名 プール教室：15名  引き続き、感染症対策へのご協力 よろしくお願いいたします。  ●は室内シューズが必要な教室です。 シューズがなくても参加可能ですが ヨガマットの貸出はしておりませんので 忘れずに持って来てください。			11：10～ 20名 ザ・筋トレ	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11：10～ 20名 リフレッシュストレッチ	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室
			12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 関節痛予防体操
			14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	14：10～ 20名 姿勢改善教室	14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ
			15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ
			19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ
			20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング
5	6	7	8	9	10	11
11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	休館日	11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11：10～ 20名 姿勢改善教室
12：00～ 水中ウォーキング		12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ
14：10～ 20名 姿勢改善教室		14：10～ 20名 ヒップエクササイズ	14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	14：10～ 20名 姿勢改善教室	14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ
15：00～ 関節痛予防体操		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 24名 ●姿勢改善教室	19：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ
		20：00～ 12名 リフレッシュストレッチ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ
12	13	14	15	16	17	18
11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11：10～ 20名 ザ・筋トレ	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室
12：00～ 水中筋力アップ		12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 関節痛予防体操
14：10～ 20名 リフレッシュストレッチ		14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ	14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	14：10～ 24名 ●姿勢改善教室	14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ
15：00～ 水中ウォーキング		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ 12名 ●姿勢改善教室	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室
		20：00～ 12名 ●ザ・筋トレ	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング
19	20	21	22	23	24	25
11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11：10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11：10～ 20名 姿勢改善教室	11：10～ 20名 リフレッシュストレッチ	11：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	11：10～ 20名 リフレッシュストレッチ
12：00～ 水中筋力アップ		12：00～ 関節痛予防体操	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 水中ウォーキング	12：00～ 水中筋力アップ	12：00～ 関節痛予防体操
14：10～ 24名 リフレッシュストレッチ		14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	14：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	14：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	14：10～ 20名 ザ・筋トレ	14：10～ 24名 ●姿勢改善教室
15：00～ 水中ウォーキング		15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 水中ウォーキング	15：00～ 水中筋力アップ	15：00～ 関節痛予防体操	15：00～ 水中筋力アップ
17：00閉館		19：10～ 12名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	19：10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	19：10～ 24名 ●ザ・筋トレ
		20：00～ 12名 ●ザ・筋トレ	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング	20：00～ 水中筋力アップ	20：00～ 水中ウォーキング
26	27	28	29	30	31	
11：10～ 24名 ●姿勢改善教室	休館日	11：10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	休館日	休館日	休館日	
12：00～ 関節痛予防体操		12：00～ 水中ウォーキング				
14：10～ 24名 ●ザ・筋トレ		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		15：00～ 水中筋力アップ				
17：00閉館		19：10～ 12名 ●脂肪燃焼教室				
	20：00～ 12名 ●ザ・筋トレ					