

# 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

久留米市  
イメージキャラクター 第98号  
 くらっほ  
 2022.9.1  
 (毎月1日発行)



## 10月開講教室参加者募集!★9月1日～申込開始・先着順★

<b>朝ヨガ教室 (火) 初心者歓迎</b> 火曜日 11:00~12:00 日程: 10/4~12/27 参加費: 5,400円(全9回)	<b>朝ヨガ教室 (金)</b> 金曜日 10:00~11:00 日程: 10/7~12/23 参加費: 6,000円(全10回)	<b>夜ヨガ教室</b> 水曜日 20:00~21:00 日程: 10/5~12/21 参加費: 6,000円(全10回)
<b>朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00~11:00 日程: 10/6~12/22 参加費: 5,400円(全9回)	<b>夜ピラティス教室</b> 金曜日 20:00~21:00 日程: 10/7~12/23 参加費: 6,000円(全10回)	<b>たのしくフラダンス教室</b> 金曜日 10:00~11:00 日程: 10/7~12/16 参加費: 3,300円 月謝制(3回/月)
<b>筋力向上運動教室(水)</b> 水曜日 10:00~11:00 日程: 10/5~12/21 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上 持参物: 室内シューズ、タオル、ヨガマット、飲み物	<b>筋力向上運動教室(金)</b> 金曜日 13:00~14:00 日程: 10/14~12/23 参加費: 3,300円(全10回) 対象: 50歳以上	<b>ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00~11:00 日程: 10/4~12/27 参加費: 5,400円(全9回)
<b>ザ・サーキット®</b> 金曜日 14:30~15:30 日程: 10/14~12/16 参加費: 5,400円(全9回)	<b>キッズ運動教室 NEW</b> 火曜日 17:30~18:30 日程: 9/6~11/22 参加費: 6,000円(全10回)	※小学生対象 鉄棒や跳び箱、マット運動を中心に楽しく体を動かす教室です! 詳しくは、お問い合わせください!

※教室対象者: 18歳以上(高校生不可) ※日程は変更になる場合があります。

## 料理講座・ワンコインレッスン参加者募集!



**随時募集!**  
**事前申し込み必要!**

『体の中から美しくなろう!』

美容食学 料理講座』(全5回)

第3回目は“体重コントロールの為に正しい食べ方”について講座・調理実習などを行います

日程 9/28(水)

内容【適正カロリーに基づいたダイエットレシピ】

『腸から元気!発酵食講座』(全4回)

城島げんきかんの料理講座の中でも、特に人気のある発酵食講座です。全4回参加して腸から元気になりましょう!

日程 10/14(金)

内容【白菜キムチ作り講座】



『かんたんエアロ』 日曜日開催

日程: 9/4・11・25

10/16・23・30

参加費: 1回500円

時間: 10:00~11:00

持参物: 室内シューズ・タオル  
ヨガマット・飲み物

対象: 18歳以上(高校生不可)



＜申込方法＞

TEL 0942-62-2122

お電話または2階事務所で  
受付いたします。

### ★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: 9月5・12・19・26日 臨時休館: 9月17日~9月20日

ホームページはこちらから



# 令和4年9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。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)

◇開催場所や定員人数、講師など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 1	金 2	土 3
<p>プール清掃の為 9月17日～9月20日は休館となります。</p> <p>9月24日はワクチン接種会場の為 14:10～のフロアの教室はありません。</p>				11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	11:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室
				12:00～ 水中ウォーキング	12:00～ 関節痛予防体操	12:00～ 水中ウォーキング
				14:10～ 12名 ●ヒップエクササイズ	14:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10～ 24名 ●ザ・筋トレ
				15:00～ 関節痛予防体操	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中筋力アップ
				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～ 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
4	5	6	7	8	9	10
11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	休館日	11:10～ 20名 ザ・筋トレ	11:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	11:10～ 20名 姿勢改善教室	11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 20名 リフレッシュストレッチ
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～ 水中筋力アップ	12:00～ 水中ウォーキング	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～ 20名 ヒップエクササイズ	14:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10～ 12名 ●ザ・筋トレ	14:10～ 20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
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～ 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
17:00 閉館		19:10～ 12名 ●姿勢改善教室	19:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	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～ 24名 ●ザ・筋トレ
		20:00～ 関節痛予防体操	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
11	12	13	14	15	16	17
11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	休館日	11:10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	11:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	休館日
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	
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～ 12名 ●脂肪燃焼教室	14:10～ 20名 ヒップエクササイズ	
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	
17:00 閉館		19:10～ 12名 ●ザ・筋トレ	19:10～ 24名 ●脂肪燃焼教室	19:10～ 20名 ヒップエクササイズ	19:10～ 24名 ●ザ・筋トレ	
		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	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	休館日	休館日	11:10～ 24名 リフレッシュストレッチ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	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
			14:10～ 20名 ザ・筋トレ	14:10～ 12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	教室はありません
			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
			19:10～ 24名 ●姿勢改善教室	19:10～ 12名 ●ザ・筋トレ	17:00 閉館	19:10～ 20名 ザ・筋トレ
			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
25	26	27	28	29	30	
11:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	休館日	11:10～ 12名 ●ザ・筋トレ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	11:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	11:10～ 24名 ●姿勢改善教室	
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～ 水中筋力アップ	12:00～ 水中ウォーキング	
14:10～ 20名 脂肪燃焼教室		14:10～ 24名 ●ヒップエクササイズ	14:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10～ 20名 リフレッシュストレッチ	14:10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	14:10～ 20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～ 関節痛予防体操	
17:00 閉館		19:10～ 12名 ●脂肪燃焼教室	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 ●脂肪燃焼教室	
		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	