

# 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116号

2024.1.1

(毎月1日発行)



## 新年 あけましておめでとうございます

### 1月開講教室 参加者追加募集! ★18歳以上対象(高校生不可)

<b>★ストレッチヨガ教室</b> 火曜日 11:00~12:00 日程: 1/16~3/19 参加費: 6,480円(全9回)	<b>★パワーヨガ教室</b> 水曜日 20:00~21:00 日程: 1/10~3/13 参加費: 7,200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: 1/12~3/15 月謝: 3,960円(3回/月)
<b>★朝ピラティス教室</b> 木曜日 10:00~11:00 日程: 1/11~3/21 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★夜ピラティス教室</b> 金曜日 20:00~21:00 日程: 1/12~3/22 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★ステップ運動教室</b> 火曜日 10:00~11:00 日程: 1/16~3/26 参加費: 6,480円(全9回)
<b>★ザ・サーキット®</b> 火曜日 19:50~20:50 日程: 1/16~3/26 参加費: 7,200円(全10回)	<b>★太極舞</b> 土曜日 10:00~11:00 日程: 1/6~3/16 参加費: 4,320円(全6回)	<b>◎そろばん教室</b> 火曜日 17:30~18:30 月謝 5,000円(4回/月) 別途: そろばん、テキスト代

### 子ども運動教室 ◎小学生対象 楽しく運動しよう!! 室内用シューズ・飲み物を持って来てね♪

<b>◎キッズ運動教室</b> 火・水曜日 17:30~18:30 日程: 1/16・17 2/6・7 3/5・6 参加費: 無料(全6回)	<b>◎キッズチャレンジ運動教室</b> 水曜日 17:30~18:30 日程: 1/24・31 2/21・28 3/13・27 月謝: 2,500円(2回/月)	<b>◎キッズ体操教室</b> 火曜日 17:30~18:30 日程: 1/23・30 2/20・27 3/12・26 月謝: 2,500円(2回/月)
--	---	--

- ・日程は、講師都合や天災等で変更になる場合があります。
- ・詳しい日程等は『城島げんきかん』1階ロビーや2階廊下の掲示板をご確認、またはお問い合わせください。
- ・『城島げんきかん』で初めて教室に参加される方は、教室申込書の記入・登録が必要になります。



『キムチ作り教室』  
 日時: 1/17(水) 10:00~13:00  
 内容: 白菜キムチをつくろう!  
 対象: 18歳以上(高校生不可)  
 参加費: 2,500円  
 持参物: エプロン・三角巾・タオル  
 申込期間: 1/8(月)まで



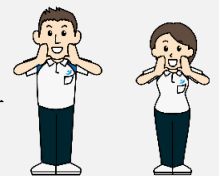
『酵素ジュース講座』 今回は、りんごを使います♪  
 日時: 2/15(木) 13:00~15:00  
 内容: 自宅で手作りの酵素ジュースを作ろう!  
 対象: 18歳以上(高校生不可)  
 参加費: 3,500円(専用ボトル代含む)  
 持参物: エプロン・タオル  
 申込期間: 1/4(木)~2/4(日)まで



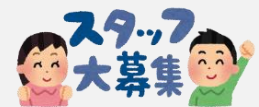
### <城島保健福祉センター 城島げんきかん トレーニングスタッフ求人募集>

- 【職種】 トレーニング室スタッフ
- 【雇用形態】 アルバイト/パート
- 【仕事内容】 城島保健福祉センターのトレーニング室の仕事  
トレーニング指導、マシンの説明・点検など
- 【給与】 時給 950円~ 別途交通費(規定内)
- 【勤務形態】 半月毎のシフト制 平日勤務できる方大歓迎/土日勤務も大歓迎/週1日~相談可
- 【時間】 8:30~21:00(シフト制)
- 【資格など】 未経験者大歓迎!/フリーター、学生さん大歓迎!/主婦の方大歓迎!
- 【休日】 毎週月曜日休館日(祝日の場合は翌日火曜日休館)、年末年始、GW、プール清掃臨時休館
- 【待遇】 交通費支給(規定内)、ユニフォーム貸与
- 【通勤】 車通勤・自転車通勤 可
- 【お問合せ】 0942-62-2122

### トレーニングについて勉強したい方! 大募集!



○指定管理者: 九州ビルサービス株式会社/シンコースポーツ九州株式会社



ホームページ



LINE



Instagram

### ★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・9・15・22・29日

令和6年1月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

都合により、プログラム内容・担当者・開催場所の変更、または中止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。同じプログラムでも講師によって内容は異なります。

◇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)

◇フロアの教室には、ヨガマットや室内シューズが必要です。(●がついているプログラムは室内シューズ必要)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	休館日	休館日	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●イスエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館
7	8	9	10	11	12	13
11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 17:00 閉館	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操
14	15	16	17	18	19	20
11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●脂肪燃焼教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング
21	22	23	24	25	26	27
11:10~ リフレッシュストレッチ 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●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~ 姿勢改善教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●姿勢改善教室 12:00~ 関節痛予防体操 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操
28	29	30	31	<p>身体のゆがみ測定会 ~ Peek a body ~</p> <p>日程:2月3日(土) ※時間予約制</p> <p>時間:10:00~19:00</p> <p>※所要時間:1人30分程度</p> <p>内容:測定(写真撮影)、説明、運動指導</p> <p>参加費:1,500円</p> <p>※スカート等のひらひらした服装はNG</p>		
11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ リフレッシュストレッチ 15:00~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ヒップエクササイズ 15:00~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ 姿勢改善教室 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●ボールエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ			