

# げんきかんだより

〒830-0211 久留米市城島町榑津 739-1 城島保健福祉センター  
TEL (0942) 62-2122 FAX (0942) 62-2148  
HP <http://ssk-joujima.com>



久留米市  
イメージキャラクター  
くろっぼ

第 126 号

2024.11.1

(毎月 1 日発行)

## 料理教室 参加者募集!

★先着順★

### 『ダイエット料理教室』

しっかり食べても痩せる♪そんな嬉しいレシピです♪

★メニュー★

チキンピザ・トマトスープ

日時 11/21(木) 10:00~13:00

対象 18歳以上(高校生不可)

参加費 1人 1,800円

定員 15組

持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル

申込期間 10/1(火)~11/12(火)

＼(^o^)/締め切り間近!!



### 『クリスマスケーキ作り教室』

日時 12/21(土) 10:00~13:00

対象 年中から小学生の子どもと

その保護者

参加費 1組 2,300円

定員 15組

持参物 エプロン・三角巾・ハンドタオル

申込期間 11/1(金)~12/12(木)

お持ち帰り＼(^o^)/



※料理教室 キャンセルについて

材料の準備を伴うため、申込期間を過ぎてからキャンセルされるとキャンセル料が発生いたします。

キャンセル料をお支払いいただいた方にはレシピや持ち帰りが可能なものがあればお渡しいたします。

詳しくはお電話や2階受付にて対応いたします。あらかじめご了承ください。

## <城島保健福祉センター 城島げんきかん 受付/事務所スタッフ求人募集>

【職種】 受付・案内・プール監視・事務作業

【雇用形態】 アルバイト/パート

【仕事内容】 ①1階フロント(来館者への案内や入退館管理・プール監視・レジ業務パソコン入力など)  
②2階事務所(事務作業:パソコン・レジ業務、電話対応など)

【給与】 時給1,000円~ 別途交通費(規定内)

【勤務形態】 半月毎のシフト制 平日・土曜日勤務できる方大歓迎/週1日~相談可

【時間】 8:30~21:30(シフト制) 例: 8:30~16:00 17:00~21:30 など

【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

夕方以降に勤務できる方、大歓迎!



## 城島げんきかん 「健康フェスタ」 開催!!

11月24日(日) 9:00から

歩行プール/トレーニング室/リラク室 無料開放＼(^o^)/♪



講演会/教室体験会/抽選会/発表会

謎解きイベント/アート作り/料理教室など

詳しくはげんきかんだより臨時号、HP、公式 SNS をチェック♪



### ★休館日のお知らせ★

休館日は毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日

休館日: 11月5・11・18・25日



ホームページ



LINE



Instagram

令和6年11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担当者によって内容は異なります。
- ◇参加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)
- ◇ヨガマットの貸し出しはありますが、使用後は各自で消毒をお願いします。(2階事務所スタッフにお声かけ下さい)
- ◇2階フロア(3階和室)教室 11:10、14:10、19:10 / プール教室 12:00、15:00、20:00 (プール利用料必要)

日	月	火	水	木	金 1	土 2	
<p style="text-align: center;"><b>城島げんきかん 「健康フェスタ」 開催！！</b>  <b>11月24日(日) 9:00~16:30</b>  <b>歩行プール/トレーニング室/リラク室</b>  <b>無料開放 \ (^o^ ) / ♪</b></p>						11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ リフレッシュストレッチ
						12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ
						14:10~ ●ヒップエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ
						15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング
						19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ 姿勢改善教室
						20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング
						3	4
11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ ●ボールエクササイズ	
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	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中筋力アップ
14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ		14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ ヒップエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ ●脂肪燃焼教室
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	15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00 閉館	17:00 閉館		19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ 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~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中筋力アップ
10	11		12	13	14	15	16
11:10~ ●姿勢改善教室	休館日	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ザ・筋トレ	
12:00~ 水中筋力アップ		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	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中筋力アップ
14:10~ ●ボールエクササイズ		14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ボールエクササイズ
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中ウォーキング	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~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操
17:00 閉館		19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●イスエクササイズ
		20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ
17		18	19	20	21	22	23
11:10~ ●イスエクササイズ	休館日	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●イスエクササイズ	
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	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中筋力アップ	12:00~ 水中筋力アップ
14:10~ ●ヒップエクササイズ		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ ヒップエクササイズ
15:00~ 水中筋力アップ		15:00~ 水中筋力アップ	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~ 水中筋力アップ	15:00~ 水中ウォーキング
17:00 閉館		19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●姿勢改善教室	17:00 閉館
		20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 水中ウォーキング	
24		25	26	27	28	29	
教室はありません	休館日	11:10~ ヒップエクササイズ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ 姿勢改善教室	11:10~ リフレッシュストレッチ	
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	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	
教室はありません		14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●脂肪燃焼教室	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●イスエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中ウォーキング	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~ ●ボールエクササイズ	19:10~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ヒップエクササイズ	
		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~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ	