

# 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  
くるっば



第117号

2024.2.1

(毎月1日発行)

## 貸室案内 ○料金表など、詳細はホームページに掲載しております

城島保健福祉センター『城島げんきかん』では、2階、3階にある各部屋の貸出を行っています。(1時間単位で予約制) 様々な用途で使用できるお部屋がありますので、ぜひご利用してみてください。  
受付やお問い合わせは、すべて2階事務所にて対応いたします。お気軽にスタッフまでお声かけください。

### 予約について ※仮予約はできません

○使用予定日の3ヶ月前の1日から予約できます。  
(休館日の場合は翌日)

例) 10月9日に貸室を使用したい場合は  
7月1日より予約可能

○予約は2階事務所窓口またはwebから受付できます。  
(空き状況については、電話で問い合わせ可能)

○営利でのご利用はできません。



### 使用例①

利用目的:ダンスの練習  
貸室:健康フロア①(鏡張り)  
時間:1時間  
使用料:310円 ※冷暖房料別



### 使用例②

利用目的:懇親会  
貸室:和室①②  
時間:2時間  
使用料:820円 ※冷暖房料別



### 健康フロア



○用途  
研修会、説明会  
ダンス、体操等  
※鏡張りの部屋あり

2階

○貸出可能備品  
・プロジェクター  
・スクリーン  
・移動式鏡



○用途  
会議、研修、学習等

### 会議室



### 和室研修室



○用途  
集会、ヨガ、日舞等

3階



○用途  
創作活動等  
※流し台、七宝焼き窯あり

### 創作室



インターネットからの予約も可能となりました!

『久留米市公共施設予約システム』からログインし、健康・福祉施設から【城島げんきかん】を選択してご確認ください。  
予約ログイン時にIDとパスワードが必要になります。手続きは2階事務所窓口で行いますのでお越しください。  
ご不明な点は、お気軽に2階事務所スタッフにお尋ねください。

おすすめ!

3月の  
料理教室  
参加者募集

### 『発酵料理教室』 生きてる味噌づくり

日時:3/7(木) 10:00~13:00  
内容:時季から教わる暮らしのごはん  
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:2/28(水)まで



### 『防災クッキング』 親子丼、汁もの、蒸しパン

日時:3/21(木) 10:00~13:00  
内容:貴重な水や熱源を有効に使える災害時料理  
対象:18歳以上(高校生不可)  
参加費:2,000円  
持参物:エプロン・三角巾・タオル  
申込期間:3/13(水)まで



おすすめ!

★教室体験会のご案内★  
『アロマストレッチ教室』  
2/28(水)、3/13(水)  
19:50~20:50

内容:アロマの香りに包まれながら心地よい環境の中で  
緊張を和らげ心も身体もリフレッシュ♪

対象:18歳以上(高校生不可)

参加費:1回720円

持参物:タオル、飲み物、ヨガマット

申込期間:2/1(木)~定員になり次第受付終了

申込必要!



### ★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:2月5・13・17・18・19・26日



ホームページ



LINE



Instagram

令和6年2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 1	金 2	土 3			
<p><b>New 『アロマストレッチ教室』 参加者募集!</b></p> <p>内容：アロマの香りに包まれながら心地よい環境の中で緊張を和らげ心も身体もリフレッシュ♪</p> <p>対象：18歳以上（高校生不可）</p> <p>参加費：1回720円</p> <p>持参物：タオル、飲み物、ヨガマット</p> <p>申込期間：2/1(木)～定員になり次第受付終了</p> <p style="text-align: center;"><b>★申込必要★</b></p>				<p>11:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>
4	5	6	7	8	9	10			
<p>11:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>17:00 閉館</p>	休館日	<p>11:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ザ・筋トレ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●姿勢改善教室</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ ●イスエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ ●イスエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ ●姿勢改善教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 関節痛予防体操</p>			
11	12	13	14	15	16	17			
<p>11:10～ ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ 姿勢改善教室</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>17:00 閉館</p>	<p>11:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>17:00 閉館</p>	休館日	<p>11:10～ ●イスエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ●脂肪燃焼教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ ●姿勢改善教室</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	休館日			
18	19	20	21	22	23	24			
休館日	休館日	<p>11:10～ ●イスエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>19:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ ●脂肪燃焼教室</p> <p>20:00～ 水中ウォーキング</p>	<p>11:10～ ●姿勢改善教室</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ ●イスエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ ●姿勢改善教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>17:00 閉館</p>	<p>11:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ ●脂肪燃焼教室</p> <p>20:00～ 関節痛予防体操</p>			
25	26	27	28	29					
<p>11:10～ ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ リフレッシュストレッチ</p> <p>15:00～ 関節痛予防体操</p> <p>17:00 閉館</p>	休館日	<p>11:10～ ●脂肪燃焼教室</p> <p>12:00～ 水中筋力アップ</p> <p>14:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>20:00～ 関節痛予防体操</p>	<p>11:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 水中ウォーキング</p> <p>14:10～ 姿勢改善教室</p> <p>15:00～ 水中筋力アップ</p> <p>19:10～ ●ボールエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>	<p>11:10～ ●ヒップエクササイズ</p> <p>12:00～ 関節痛予防体操</p> <p>14:10～ ●ザ・筋トレ</p> <p>15:00～ 水中ウォーキング</p> <p>19:10～ ●イスエクササイズ</p> <p>20:00～ 水中筋力アップ</p>					