

げんきかんだより

久留米市
イメージキャラクター

くまぼ

第123号

〒830-0211 久留米市城島町榎津 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>



2024.8.1

(毎月1日発行)

城島げんきかん こども夏祭り 2024.8.18

GENKIKAN KIDS SUMMER FESTIVAL 2024

親子ヨガ教室 **申込必要!**

時間: ①9:30~10:00
②10:15~10:45

場所: 2階健康フロア
定員: 各10組
対象: ①3ヶ月~3歳まで
②3歳~6歳まで

参加費: 無料

※対象年齢についてはご相談ください



子ども縁日

スーパーボールすくい
射的、ボール投げなど
時間: 10:00~14:00
場所: 1階ロビー

夏祭り抽選会

時間: 14:00~15:30
場所: 2階健康フロア
対象: 0歳から小学生まで



フードコーナー

販売: フランクフルト、おからクッキー
フライドポテト、わたがし など

時間: 12:00~13:30

場所: 3階調理実習室

料金: 150円~400円

※現金払い チケット制



親子 ZUMBA® **申込必要!**

大人のみの参加もOK!

時間: 16:00~17:00
場所: 2階健康フロア
対象: 親子の場合、保護者同伴
子どものみはNG
参加費: 18歳以下: 無料
18歳以上: 800円



休憩・飲食スペース

時間: 10:00~14:00
場所: 2階健康フロア ※11:30~
3階和室①②/創作室①②
対象: どなたでも
☆2階談話コーナーはいつでもOK!



キラキラスライム作り教室

時間: 10:00~12:00
場所: 3階和室③
対象: どなたでも
1個: 100円 何個作ってもOK!



ミニうちわ作り教室

時間: 12:00~14:00
場所: 3階和室③
対象: どなたでも
1個: 100円 何個作ってもOK!



Instagram フォローキャンペーン

8/18限定! 【城島げんきかん】
公式Instagramをフォローして
#タグ付け または @メンションして
投稿すると、**限定50名様に**
1階フロントで販売している
大好評の『おからクッキー』
食べきりやすい★ミニサイズ★を
1つプレゼントいたします♪
既にフォローしている方も対象です!

担当スタッフが確認しますので
スマホ画面を見せてください☆彡

書道教室無料体験会開催! ★手ぶらでOK★

日時: 8/21(水) 17:30~18:30
定員: 7名
対象: 小学生から大人まで
申込: 8/18(日)まで

道具の準備が必要なため**事前に申込**が必要です!



★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: 8月5・13・19・26日



ホームページ



LINE



Instagram

令和6年8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)
- ◇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)

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3			
韓国料理教室 9/13(金) 10:00~13:00 献立 甘辛トッポッキ、炒めナムル サムゲタン風スープ、ゆず茶ゼリー 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 8/1(木)~9/4(水)まで				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~ ●ボールエクササイズ 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~ ●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~ 関節痛予防体操 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●ザ・筋トレ 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~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ヒップエクササイズ 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~ ●ヒップエクササイズ 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~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中ウォーキング
4	5	6	7	8	9	10			
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~ 水中筋力アップ 17:00 閉館	休館日	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 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~ 関節痛予防体操	11:10~ ●イスエクササイズ 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~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●ボールエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ヒップエクササイズ 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~ 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 19:10~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操			
11	12	13	14	15	16	17			
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~ 水中ウォーキング 17:00 閉館	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~ 関節痛予防体操 17:00 閉館	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ 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 19:10~ ●ボールエクササイズ 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~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ●ボールエクササイズ 12:00~ 水中筋力アップ 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~ ●ヒップエクササイズ 20:00~ 水中筋力アップ	11:10~ ●イスエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 水中ウォーキング			
18	19	20	21	22	23	24			
教室はありません 12:00~ 関節痛予防体操 教室はありません 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~ ヒップエクササイズ 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~ ●ヒップエクササイズ 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~ ●ザ・筋トレ 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~ ●ヒップエクササイズ 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●イスエクササイズ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●姿勢改善教室 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~ ●イスエクササイズ 20:00~ 関節痛予防体操			
25	26	27	28	29	30	31			
11:10~ ●ザ・筋トレ 12:00~ 水中筋力アップ 14:10~ リフレッシュストレッチ 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~ 水中筋力アップ 14:10~ ●ボールエクササイズ 15:00~ 関節痛予防体操 19:10~ ●姿勢改善教室 20:00~ 水中ウォーキング	11:10~ ●脂肪燃焼教室 12:00~ 水中ウォーキング 14:10~ ●ザ・筋トレ 15:00~ 水中筋力アップ 19:10~ ●脂肪燃焼教室 20:00~ 関節痛予防体操	11:10~ ザ・筋トレ 12:00~ 関節痛予防体操 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~ 水中筋力アップ	11:10~ ●イスエクササイズ 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~ 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~ 水中ウォーキング 19:10~ ●ザ・筋トレ 20:00~ 水中筋力アップ			

