

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>



第 132 号

2025.5.1
(毎月 1 日発行)

★2025 年度料理教室年間スケジュール★

今年度の料理教室年間スケジュールのご案内です。メニューや申込募集期間などは、毎月の【げんきかんだより】や公式 LINE、館内掲示にてお知らせいたします！ 日程や教室内容は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。今年度の料理教室へのご参加、お待ちしております☆彡\(^o^)/

5/14(水)	自律神経を整える料理講座	11月	味噌作り
6/11(水)	わらび餅&わらび餅ドリンク	12/20(土)	親子クリスマスケーキ作り
7/6(日)	親子料理教室	1/22(木)	キムチ作り
7/27(日)	親子防災クッキング	1/28(水)	生活習慣病予防講座②(血圧編)
8/6(水)	パン教室①(ベーグル)	2/13(金)	バレンタインお菓子
8/31(日)	親子和菓子作り	2/28(土)	親子ひな祭り料理
9/12(金)	パン教室②(総菜パン)	3/13(金)	春のおやつ作り
9/27(土)	//	3/21(土)	//
10/17(金)	生活習慣病予防講座①(血糖値編)		

教室 参加者募集！

開催日であれば、どの教室でも体験可能です。参加費等の詳細をお伝えしますので、お気軽にご連絡ください。★マークの教室は 18 歳以上が対象。

★太極舞 火曜日 10:00~11:00 日 程：5/13~6/24 参加費：5,040 円(全 7 回)	★ストレッチヨガ 火曜日 11:00~12:00 日 程：5/13~6/24 参加費：5,040 円(全 7 回)	書道教室 ※小学生~大人まで 水曜日 17:30~18:30 日 程：開催カレンダーによる 月 謝：5,000 円(4 回/月)
★朝ピラティス 木曜日 10:00~11:00 日 程：5/8~6/19 参加費：5,040 円(全 7 回)	★夜ピラティス ※時間変更 金曜日 19:50~20:50 日 程：5/9~6/20 参加費：4,320 円(全 6 回)	★アロマストレッチ 水曜日 19:50~20:50 日 程：5/14~6/18 参加費：4,500 円(全 6 回)
筋力向上運動教室(水) 水曜日 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00 日 程：5/14~6/18 参加費：3,000 円 対 象：50 歳以上	ハニーズダンスアカデミー 金曜日 17:30~18:30 日 程：開催カレンダーによる 月 謝：7,700 円(3 回/月) 対 象：年中~小学生	そろばん教室 火曜日 17:30~18:30 日 程：開催カレンダーによる 月 謝：5,000 円(4 回/月) 別途：テキスト・そろばん代 対 象：小学生

NEW こども向けダンス教室と英会話教室の体験会 開催！ NEW

★ダンス教室★ SHINY DANCE ACADEMY 『シャイニー ダンス アカデミー』 日 程：6/4(水)、11(水) 場所：2 階フロア <時 間> <クラス> 17:10~17:50 幼児クラス(年少~年長児程度) 18:00~18:50 低学年クラス(小学 1~3 年生程度) 19:00~19:50 高学年クラス(小学 4 年生~中学生程度) 持参物：室内シューズ・飲み物	★英会話教室★ 『Stevies English Station』 日 程：6/18(水) 場所：2 階会議室 <時間> <クラス> 17:00~17:45 小学生クラス 書く(文法)ではなく 聴く(耳でおぼえる)を重視♪
--	---

※体験会の詳細は、お問い合わせください！

0942-62-2122

★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：5月3・4・5・6・11・18・25日



ホームページ



LINE



Instagram

令和7年5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 1	金 2	土 3
<p style="text-align: center;">予定変更のお知らせ 土曜日 12:00~のプール教室は フロア/和室の教室に変更いたします。</p>				11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	休館日
				12:00~ 関節痛予防体操	12:00~ 水中ウォーキング	
				14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ リフレッシュストレッチ	
				15:00~ 水中ウォーキング	15:00~ 水中筋力アップ	
				19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	
				20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング	
				4	5	
休館日	休館日	休館日	11:10~ ●ヒップエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●イスエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ
			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~ ザ・筋トレ
			14:10~ ●ザ・筋トレ	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
			15:00~ 水中筋力アップ	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~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●ザ・筋トレ
			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~ 関節痛予防体操
			11	12	13	14
11:10~ ●ヒップエクササイズ	休館日	11:10~ ザ・筋トレ	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ボールエクササイズ	11:10~ ●姿勢改善教室	11:10~ ●ヒップエクササイズ
12:00~ 水中ウォーキング		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~ 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~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ リフレッシュストレッチ	14:10~ ●脂肪燃焼教室
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~ 水中ウォーキング
17:00 閉館		19:10~ ●ザ・筋トレ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ヒップエクササイズ	19:10~ ●脂肪燃焼教室	19:10~ ●ボールエクササイズ
		20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング	20:00~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中筋力アップ	20:00~ 水中筋力アップ
18		19	20	21	22	23
11:10~ ●ザ・筋トレ	休館日	11:10~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ボールエクササイズ	11:10~ リフレッシュストレッチ	11:10~ ●ザ・筋トレ	11:10~ 姿勢改善教室
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~ 水中ウォーキング	12:00~ 水中ウォーキング	12:00~ ザ・筋トレ
14:10~ ●イスエクササイズ		14:10~ ●姿勢改善教室	14:10~ ●イスエクササイズ	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
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 関節痛予防体操	15:00~ 水中筋力アップ	15:00~ 関節痛予防体操
17:00 閉館		19:10~ ●ヒップエクササイズ	19:10~ ●姿勢改善教室	19:10~ ●ボールエクササイズ	19:10~ ●イスエクササイズ	19:10~ ヒップエクササイズ
		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~ 関節痛予防体操	20:00~ 水中ウォーキング
25		26	27	28	29	30
11:10~ ●ボールエクササイズ	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~ ●脂肪燃焼教室	11:10~ ●ヒップエクササイズ
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~ リフレッシュストレッチ
14:10~ 姿勢改善教室		14:10~ ザ・筋トレ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ザ・筋トレ	14:10~ ●ボールエクササイズ	14:10~ ●ボールエクササイズ
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~ 関節痛予防体操	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~ リフレッシュストレッチ	19:10~ ●ボールエクササイズ	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