

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第39号

2018. 3. 15

(毎月15日発行)

〒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

メール info-joujima@shinko-sports.com HP http://ssk-joujima.com

くるっば

キッズチャレンジ教室

お花見に フルーツオムレット作り

開催日 3月28日(水)
10:00~12:00

ホットケーキミックスを使って
フルーツオムレットを作ろう!



※写真はイメージです

対象：年長～
小学生

定員：20名(先着順)

受講料：500円(税込)

持参物：エプロン・三角巾・タオル

募集期間：随時募集中

定員になり次第終了

無料体験会開催!

ハニーズダンススクール 福岡ソフトバンクホークス オフィシャルダンススクール

開催日 3月22日(木)・23(金)
17:30~18:30

対象：4歳から小学6年生女児

定員：20名(先着順)

持参物：室内用シューズ、タオル、飲み物

募集期間：随時募集中! 定員になり次第終了



子ども英会話教室

開催日 3月24日(土)・31(土)
①10:00~10:50 ②11:00~11:50

対象：①4年生~6年生

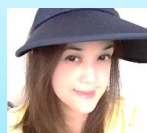
②年長~3年生

定員：各10名(先着順)

持参物：筆記用具

募集期間：随時募集中! 定員になり次第終了

たのしく英語を
学びましょう!



(ロエーナ先生)

前期教室生徒募集!

募集期間：随時募集中! 定員になり次第、募集を終了させていただきます。※日程は変更になる場合があります。

キッズ運動教室

毎週火曜日開催

対象：年長~小学生
定員：25名(先着順)
受講料：5,850円(税込)
時間：17:30~18:30
日程：4/10より開催
全13回
※室内シューズが必要です

小学生運動教室

毎週水曜日開催

対象：小学生
定員：25名(先着順)
受講料：無料
時間：17:30~18:30
日程：4/18より開催
全11回
※室内シューズが必要です

たのしくフラダンス教室

金曜日開催

対象：18歳以上
(高校生を除く)
定員：20名(先着順)
受講料：3,240円(税込)
/月謝制
時間：10:00~11:00
日程：4/13より開催
月3回実施

はじめてのフラダンス教室

毎週金曜日開催

対象：18歳以上
(高校生を除く)
定員：20名(先着順)
受講料：5,400円(税込)
時間：13:00~14:00
日程：4/13より開催
全10回

筋力向上運動教室

毎週金曜日開催

対象：50歳以上
定員：10名(先着順)
受講料：3,000円(税込)
時間：13:00~14:30
日程：4/13より開催
全10回
※室内シューズが必要です

転ばん教室(転倒予防)

毎週水曜日開催

対象：65歳以上
定員：10名(先着順)
受講料：5,000円(税込)
時間：10:00~11:00
日程：4/11より開催
全10回

認知症予防体操教室

火曜日開催

対象：50歳以上
定員：10名(先着順)
受講料：1,500円(税込)
/月謝制
時間：10:00~11:00
日程：4/10より開催
月3回

リズム運動教室

金曜日開催

対象：18歳以上
定員：20名(先着順)
受講料：1,500円~
2,500円(税込)
/月謝制
時間：14:30~15:30
日程：4/13より開催
全11回
※室内シューズが必要です

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。)

休館日のお知らせ 3月19日・26日 4月2日・9日

平成30年4月

城島げんきかん 無料運動教室 予定表

◇各教室は30分の無料運動プログラムとなっております。(プール教室はプール使用料が必要です。)

◇参加者対象は高校生以上となります。また、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)

◇メニュー及び時間は都合により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。

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
10:00~ アクアフィット	休館日	10:00~ 水中筋力アップ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ 水中サーキット	
11:10~ ●筋力アップ		11:10~ モーニングストレッチ	●ボールエクササイズ	●シェイプアップ	●ゆらっと骨盤	●サーキット	
14:10~ ●体幹バランス		●ゆらっと骨盤	肩こり解消体操	●ザ・腹筋	●かんたんエアロ	姿勢改善体操	
15:00~ 水中ハードウォーク		15:00~ アクアストレッチ	15:00~ やさしいアクア	水中ウォーキング	水中シェイプアップ	アクアフィット	
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	●体幹バランス	イス体操	19:10~ リフレッシュストレッチ	●ザ・腹筋	
		20:00~ ●ザ・腹筋	水中部分ヤセ	水中サーキット	アクアストレッチ	水中ハードウォーク	
8	9	10	11	12	13	14	
10:00~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 水中関節痛予防体操	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中サーキット	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中筋力アップ	
11:10~ ●ボールエクササイズ		11:10~ 姿勢改善体操	●筋力アップ	モーニングストレッチ	●体幹バランス	肩こり解消体操	
14:10~ ●シェイプアップ		●体幹バランス	リフレッシュストレッチ	姿勢改善体操	●ザ・腹筋	●ボールエクササイズ	
15:00~ 水中ウォーキング		15:00~ 水中部分ヤセ	アクアフィット	水中シェイプアップ	アクアストレッチ	水中ハードウォーク	
17:00閉館		19:10~ 肩こり解消体操	●シェイプアップ	●タオルDEシェイプ	●サーキット	リフレッシュストレッチ	
		20:00~ ●かんたんエアロ	水中ウォーキング	水中筋力アップ	水中ハードウォーク	水中部分ヤセ	
15	16	17	18	19	20	21	
10:00~ 水中シェイプアップ	休館日	10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ アクアストレッチ	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ アクアフィット	10:00~ 水中部分ヤセ	
11:10~ ●サーキット		●ザ・腹筋	姿勢改善体操	●体幹バランス	●ボールエクササイズ	●筋力アップ	
14:10~ リフレッシュストレッチ		●体幹バランス	教室はありません	14:10~ ●ゆらっと骨盤	●シェイプアップ	肩こり解消体操	
15:00~ アクアフィット		15:00~ 水中関節痛予防体操	水中シェイプアップ	水中部分ヤセ	水中サーキット	水中ウォーキング	
17:00閉館		19:10~ ●かんたんエアロ	●ボールエクササイズ	●ボールエクササイズ	●ボールエクササイズ	●体幹サーキット	●サーキット
		20:00~ リフレッシュストレッチ	水中サーキット	アクアストレッチ	水中ウォーキング	アクアフィット	
22	23	24	25	26	27	28	
10:00~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 水中ウォーキング	10:00~ 水中シェイプアップ	10:00~ 水中部分ヤセ	10:00~ やさしいアクア	10:00~ アクアストレッチ	
11:10~ モーニングストレッチ		●ゆらっと骨盤	●かんたんエアロ	●筋力アップ	●サーキット	●シェイプアップ	
14:10~ ●ザ・腹筋		●筋力アップ	姿勢改善体操	リフレッシュストレッチ	●体幹バランス	●ゆらっと骨盤	
15:00~ アクアストレッチ		15:00~ アクアフィット	水中ハードウォーク	水中関節痛予防体操	水中ウォーキング	水中筋力アップ	
17:00閉館		19:10~ ●体幹バランス	リフレッシュストレッチ	肩こり解消体操	●ボールエクササイズ	●体幹サーキット	
		20:00~ ●かんたんエアロ	水中筋力アップ	水中ハードウォーク	水中部分ヤセ	水中シェイプアップ	
29	30	◇プール教室：10:00~、15:00~、20:00~ (注)火曜日 20:00~はフロア教室となります。 ◇フロア教室：11:10~、14:10~、19:10~、20:00~ (注)20:00~は火曜日のみ ◇教室名に●がついている教室は室内シューズが必要です。 ◇お問合せ先：城島げんきかん TEL0942-62-2122					
10:00~ 水中ハードウォーク	10:00~ 水中サーキット						
11:10~ ●体幹バランス	11:10~ モーニングストレッチ						
14:10~ 姿勢改善体操	14:10~ ●サーキット						
15:00~ 水中部分ヤセ	15:00~ アクアフィット						
17:00閉館	17:00閉館						