

げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



第41号

2018. 4. 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

男の料理教室

開催日

5月12日(土)

10:00~13:00

対象：18歳以上の男性
(高校生を除く)

定員：10名(先着順)

受講料：1,200円(税込)

持参物：エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

募集期間：4/22(日)より定員になり次第終了

★メニュー★
鶏肉のガーリック醤油リテー
新玉ねぎのトロロ煮
ニラとひじきの胡麻マヨ和え
麦ご飯 など
※メニューは変更になる場合があります

キッズチャレンジ教室

母の日にカップ寿司を作ろう!

開催日

5月12日(土)

14:00~16:00

対象：小学生

定員：16名(先着順)

受講料：700円(材料費込)

持参物：エプロン・タオル
三角巾(バンダナ)

募集期間：4/22(日)より定員になり次第終了



※写真はイメージです

お母さんいつも
ありがとう!



生活改善運動教室

転倒予防や介護を必要としない
元気な生活を送る為に!



対象：65歳以上

定員：10名(先着順)

受講料：1,500円

日程：4/25~6/27(全5回)

募集期間：随時募集中! 定員になり次第終了

開催日 水曜日
10:00~11:00

- 4/25 姿勢改善ウォーキング
- 5/9 下半身の筋力トレーニング
- 5/23 バランスエクササイズ
- 6/13 下半身の筋力トレーニング
- 6/27 バランスエクササイズ

子ども英会話教室無料体験会

開催日 4月18日(水)

①17:00~17:50 ②18:00~18:50

対象：①年長~小学3年生②小学4~6年生

定員：①②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

幼少時期より英語にふれる機会を
増やし、英語が楽しい・分かる・好きに
なれるようになりませんか!



ロエーナ先生

水曜日クラス・土曜日クラス同時募集中!

詳しくは窓口・お電話でお問い合わせ下さい

臨時休館日のお知らせ

5/4(金)~5/6(日) プール清掃のため臨時休館

4/29(日) 9:00~17:00	4/30(月・祝) 9:00~17:00	5/1(火) 休館日	5/2(水) 9:00~21:00	5/3(木・祝) 9:00~17:00	5/4(金・祝) 臨時休館日	5/5(土・祝) 臨時休館日
5/6(日) 臨時休館日	5/7(月) 休館日	5/8(火) 9:00~21:00	5/9(水) 9:00~21:00	5/10(木) 9:00~21:00	5/11(金) 9:00~21:00	5/12(土) 9:00~21:00

休館日のお知らせ 4月16日・23日 5月1日・7日・14日(5月1日は振替となります。)
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。)

平成30年5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	
◇プール教室：10:00～、15:00～、 20:00～ (注)火曜日 20:00～はフロア教室		休館日	10:00～ 水中筋力アップ	10:00～ 水中シェイプアップ	休館日	休館日	
◇フロア教室：11:10～、14:10～、 19:10～、20:00～ (注)20:00～は火曜日のみ			11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ●ザ・腹筋			14:10～ ●ポディーシェイプ
			14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●ポディーシェイプ			
			15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ハードウォーク			
			19:10～ ●体幹バランス	17:00閉館			
			20:00～ 水中ハードウォーク				
6	7	8	9	10	11	12	
休館日	休館日	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ 水中ウォーキング	10:00～ 水中サーキット	10:00～ 水中関節痛予防体操	
		11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●かんだんエアロ	11:10～ リフレッシュストレッチ	11:10～ ●ポディーシェイプ	11:10～ 姿勢改善体操	
		14:10～ ●ヒップエクササイズ	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ からだスッキリ体操	
		15:00～ 水中サーキット	15:00～ やさしいアクア	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ アクアフィット	
		19:10～ ●かんだんエアロ	19:10～ からだスッキリ体操	19:10～ ●タオルエクササイズ	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ リフレッシュストレッチ	
		20:00～ リフレッシュストレッチ	20:00～ アクアフィット	20:00～ 水中筋力アップ	20:00～ 水中ハードウォーク	20:00～ 水中シェイプアップ	
13	14	15	16	17	18	19	
10:00～ アクアフィット	休館日	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中シェイプアップ	10:00～ 水中膝腰痛予防体操	10:00～ アクアストレッチ	10:00～ 水中筋力アップ	
11:10～ モーニングストレッチ		11:10～ かんだんイス体操	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ ●体幹バランス	11:10～ からだスッキリ体操	11:10～ ●ザ・腹筋	
14:10～ ●ポディーシェイプ		14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●ボールエクササイズ	14:10～ 姿勢改善体操	14:10～ リフレッシュストレッチ	
15:00～ 水中シェイプアップ		15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中筋力アップ	15:00～ 水中サーキット	15:00～ 水中ハードウォーク	15:00～ 水中部分ヤセ	
17:00閉館		19:10～ 姿勢改善体操	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～ ●ポディーシェイプ	19:10～ ●体幹バランス	
		20:00～ ●かんだんエアロ	20:00～ 水中部分ヤセ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアフィット	20:00～ アクアストレッチ	
20	21	22	23	24	25	26	
10:00～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ アクアフィット	10:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ やさしいアクア	10:00～ 水中サーキット	
11:10～ ●ポディーシェイプ		11:10～ 関節痛予防体操	11:10～ モーニングストレッチ	11:10～ ●ザ・筋トレ	11:10～ 姿勢改善体操	11:10～ ●ボールエクササイズ	
14:10～ ●ボールエクササイズ		14:10～ ●ポディーシェイプ	14:10～ ●ザ・腹筋	14:10～ ●体幹バランス	14:10～ ●ポディーシェイプ	14:10～ ●ザ・腹筋	
15:00～ 水中筋力アップ		15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中膝腰痛予防体操	15:00～ アクアフィット	15:00～ アクアストレッチ	15:00～ 水中ハードウォーク	
17:00閉館		19:10～ ●かんだんエアロ	19:10～ ●ザ・筋トレ	19:10～ 関節痛予防体操	19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ 姿勢改善体操	
		20:00～ からだスッキリ体操	20:00～ アクアストレッチ	20:00～ 水中シェイプアップ	20:00～ 水中ウォーキング	20:00～ アクアフィット	
27	28	29	30	31	◇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	休館日	10:00～ 水中部分ヤセ	10:00～ アクアフィット	10:00～ アクアストレッチ			
11:10～ ●ザ・筋トレ		11:10～ ●ボールエクササイズ	11:10～ ●かんだんエアロ	11:10～ 姿勢改善体操			
14:10～ リフレッシュストレッチ		教室はありません	14:10～ ●タオルエクササイズ	14:10～ ●ザ・腹筋			
15:00～ 水中サーキット		15:00～ 水中シェイプアップ	15:00～ 水中ウォーキング	15:00～ 水中関節痛予防体操			
17:00閉館		19:10～ ●ヒップエクササイズ	19:10～ ●ポディーシェイプ	19:10～ ●かんだんイス体操			
		20:00～ ●かんだんエアロ	20:00～ 水中サーキット	20:00～ 水中部分ヤセ			