

# げんきかんだより

久留米市イメージキャラクター



くるっば

第43号

2018. 6. 15

(毎月15日発行)

〒830-0211 久留米市城島町楢津 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

## キッズチャレンジ教室

開催日 7/25(水)  
10:00~12:00

マグネットで地図を作ろう!



※写真はイメージです

対象: 年長~小学生  
定員: 20名(先着順)  
参加費: 700円(税込)  
持参物: 工作用ハサミ  
募集期間: 6/22(金)より定員になり次第終了

## 期間限定教室

対象: 18歳以上  
(高校生を除く)  
定員: 各40名(先着順)  
参加費: 500円(税込)  
募集期間: 随時募集中!  
※室内シューズが必要です  
※教室参加者の更衣室は  
ございません。  
動きやすい服装でお越し下さい。

ボクサ DE シェイプ  
7/16(月・祝)  
15:30~16:30

ZUMBA  
7/1(日)  
13:00~14:00

## 生活改善運動教室

水曜日 10:00~11:00

対象: 65歳以上  
定員: 10名(先着順)  
参加費: 1,800円(税込)  
日程: 7/4~9/19  
(全6回)

### 教室メニュー

- 7/4 健康相談会
- 7/18 ステップ運動
- 8/8 改善ウォーキング
- 8/22 タオル・ペットボトル  
トレーニング
- 9/5 筋カトレーニング
- 9/19 バランストレーニング

募集期間: 随時募集中! 定員になり次第終了

## サークル紹介

城島ノルディックウォーキングサークル

誰でも手軽に行える  
ノルディックウォーキングで  
運動習慣ははじめませんか?

毎週 土曜日開催  
9:00~10:30

対象: どなたでも参加できます  
参加費: 無料(※保険料別途必要)  
持参物: 歩きやすい靴・飲み物・リュックサック



## 7月開講教室

### はじめてのフラダンス教室

金曜日 13:00~14:00

参加費: 5,400円(税込)  
日程: 7/13~9/14(全10回)

### たのしくフラダンス教室

金曜日 10:00~11:00

参加費: 3,240円(税込)/月謝制  
日程: 7/13~9/21(月3回)

対象: 18歳以上(高校生を除く)  
定員: 各20名(先着順)  
募集期間: 随時募集中  
定員になり次第終了

## 気軽に健康相談会

栄養士さん保健師さんによる  
健康相談会を開催!

対象: 高校生以上  
場所: 1階ロビー  
参加費: 無料



開催日 6/26(火)・7/4(水)  
10:00~11:30

コレステロールはどうしたら  
減らせる??

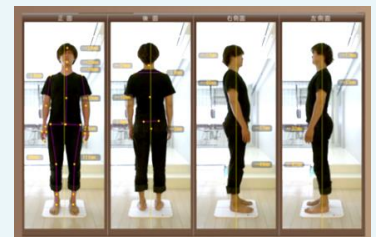
などなど、お気軽に相談して下さい!

健康診断の検査結果などがあればお持ち下さい!

## ピークアボディ測定会開催!

骨格の歪み・筋肉の凝りなどを定できます

対象: 18歳以上(高校生を除く)  
定員: 15名(先着順)  
場所: 1階ロビー  
参加費: 1,500円(税込)  
募集期間: 随時募集中!



開催日時 6/26(火)  
10:00~17:00

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 6月18日・25日 7月2日・9日

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